وزارة التعليم العالي
جامعـــــة أم القــــرى
كليـــة التربيـــة ـــ قسم علم النفس

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لــدى عيـــــنة من طلاب المرحلـــــة الثانـــــوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة

إعداد الطالب :
خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي

إشراف
د. هشام بن محمد بن إبراهيم مخيمر

بحث مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى
متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي)

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة : (الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة) .

هدف الدراسة : التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

منهج الدراسة : الوصفي الارتباطي المقارن .

أداة الدراسة : مقياس الصلابة النفسية (إعداد : مخيمر ،٢٠٠٦) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد : الهلالي ،٢٠٠٩) .

عينة الدراسة : تكونت العينة من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، تم اختيارهم عشوائيا طبقيا ، موزعين على مكتبي الشرق والغرب .

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين . كما أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية لدى المتفوقين المراتب التالية (١ ، ٢ ،٣ ،٤ ، ٨ ،٩ ،١٠، ١٤) ، أما العاديين فكانت كالتالي (٣ ، ٥ ،٧ ،١١ ، ١٣ ،١٥ ،١٦ ،١٧) .

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين . كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين . ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي).

التوصيات : في ضوء النتائج قدم الباحث توصيات أهمها ما يلي :

١- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .

٢- توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته .

٣- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

Abstract

Title of the Study: (Psychological Hardiness and its Relationship with the methods of Encountering Psychological Stresses at a Sample of Secondary School Students at Holy Makkah).

Purpose of the Study: The purpose of this study is to identify the level of psychological hardiness at a sample of secondary school students, either excellent or normal students. Also, identifying the arrangement of using the methods of encountering psychological stresses. Furthermore, this study aims to identify the relationship between psychological hardiness and the methods of encountering stresses, and to investigate from the existence of differences between excellent and normal students in psychological hardiness and in the methods of encountering the psychological rigidness.

Approach of the study: The Comparative correlation descriptive approach.

Tool of the study: Scale of psychological hardiness (prepared by Mikhamar, 2006), and the scale of methods of confronting psychological stresses (Prepared by Al-Hilali, 2009).

Sample of the study: The sample consists of (200) students from the students of secondary education. They have been selected randomly, and distributed on the two offices of east and west.

Results of the study: The study results showed that the level of psychological hardiness and its dimensions at excellent students is higher than the normal students. Also, the study showed that the positive encounter methods at excellent students ranked the following ranks (1,2,3,4,8,9,10,14). On the other hand, the normal students ranked (3,5,7,11,13,15,16,17).

The results showed that there is significant correlation relationship between the majority of methods of encountering stresses from one side, and the psychological hardiness and its dimensions (Obligation, arbitration, and challenge) from the other side, at the excellent sand normal students. Also, there are statistical significant differences between the normal and excellent students in the scores of psychological hardiness dimensions and the total score of rigidness, in favor of excellent students. There are real differences between excellent and normal students in the methods encountering stresses, except (logic analysis, bearing of responsibility, surrender and emotional venting.

Recommendations: In the Light of study results, the researcher provided recommendations, from which

1- To design programs to increase experiences, which increase the feeling of students with psychological hardiness. This psychological hardiness enable them to persistence in achieving their aims
2- To provide teachers with the importance of paying attention to the individual differences in the personality traits of students. Also, we should deal with students according to their abilities and readiness.
3- Making social and psychological programs and courses, which aim to develop the students' skills in managing pressures, and gaining the positive methods to encounter them.

إهداء

إلى من ربياني صغيرا

إلى من دفعاني بدعائهما

إلى من أعيش لكسب رضاهما بعد الله

إلى والدي الكريمين برا بهما وعرفانا بفضلهما

إلى رفيقة دربي وشريكة حياتي

إلى بهجة عمري وملتقى آمالي

إلى الشموع المضيئة

إلى زوجتي وأبنائي محمد ومشاري

إلى من كانوا نعم المشجعين لي في مواصلة مسيرتي التعليمية إلى إخواني وأخواتي

إلى من أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة إلى كل الأصدقاء والزملاء

أهديهم ثمرة جهودهم وثمن تضحياتهم

الباحث

شُكْـــــــرٌ وَ تَــقْـــــدِيـــــر

الحمد لله القائل في كتابه الكريم ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ (إبراهيم :7) وأصلي وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين القائل " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " وعلى آله وصحبه أجمعين... وبعد

لا يسعني بعد شكر الله وحمده إلا أن أتقد بالشكر والعرفان لكل من ساعدني على إتمام هذه الدراسة سواء بجهده أو بوقته أو بدعائه . واخص بالشكر والتقدير والامتنان الدكتور هشام محمد مخيمر, المشرف على الرسالة والذي منحني الرعاية الصادقة والتوجيه المخلص منذ اللحظة الأولى من كتابة هذه الرسالة فأسأل الله أن يجزيه عني خير الجزاء وأن يكتب كل ما قدمه في ميزان حسناته .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير لسعادة الدكتور إلهامي عبد العزيز إمام , وسعادة الدكتور حسين عبدالفتاح الغامدي , على تفضلهما بمناقشة خطة الدراسة وإثرائهما بتوجيهاتهما النيرة , فلهما مني جزيل الشكر والعرفان .

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان لعضوي لجنة المناقشة سعادة الدكتور سالم محمد المفرجي , وسعادة الدكتور محمد معزوز قماري , على تفضلهما بقبول مناقشة الدراسة .

كما أتقدم بالشكر لجامعة أم القرى ممثلة في عمادة الدراسات العليا وكلية التربية وقسم علم النفس على إتاحة الفرصة لي بإكمال دراستي العليا , ولا يفوتني هنا التوجه بالشكر الوافر لأساتذتي الأفاضل أعضاء هيئة التدريس على ما بذلوه من جهد في توصيل رسالتهم العلمية , أسأل الله أن يكتبه في موازينهم .

كما أشكر المسؤولين في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة , وكذلك المدارس وطلاب عينة الدراسة , على ما قدموه للباحث من عون وتسهيل في تطبيق إجراءات الدراسة .

كما يشرفني أن أتقدم بشكري وعرفاني لكل من أشار علي بفكره أو أسدى إلي نصحا ومعروفا , وأخص بالذكر الأستاذ خالد حمدان ، والأستاذ خالد الصماني ،والأستاذ محمد الزهراني و الأستاذ محمد جمعان الغامدي ، و الأستاذ عبدالله العصماني ، والأستاذ محمد الشاردي , و الأستاذ محمد سراج , و الأستاذ عادل الغامدي , و الأستاذ عاطف الشرم , و الأستاذ علي القحطاني و الأستاذ هزاع قرملة .

إلى جميع هؤلاء أقول جزاكم الله عني خير الجزاء ووفقكم لما يحب ويرضى , وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

الباحث

قـــــــــائمة المــــــحتويات

الموضوع الصفحة

الفصل االخامس ١٢٣-١٦٢

(الملخــــــــــــــص والتوصيــــــــــــــات والمقترحــــــــــــــات)

الفصل الأول

(مدخل إلى الدراسة)

- مقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

مقدمة :

يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي ، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة ، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أوتعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة (لولوة الرشيد،١٩٩٩).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية ، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية وذلك مثل دراسة جانيلين و بلارني ganellen & blarney,1984 والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير (دخان و الحجار،٢٠٠٦) .

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط ، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد ، ٢٠٠٧)

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس ، ٢٠١٠)

وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (عباس ،٢٠١٠: ١٧٥)

ولندرة الدراسات على حد علم الباحث التي تناولت الصلابة النفسية في علاقتها بأساليب

مواجهة الضغوط النفسية فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة للكشف عن هذه العلاقة لدى الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة.

مشكلة الدراسة:

في ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة في التساؤلات التالية :

١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ؟

٢- هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ؟

٣- ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ؟

٤- هل توجد فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في الصلابة النفسية ؟

٥- هل توجد فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة التحقق من الأهداف التالية:

١-التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين .

٢-التعرف على ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى كل من طلاب الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين.

٣-معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من طلاب الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين .

٤-التحقق من وجود فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في الصلابة النفسية.

٥-التحقق من وجود فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط .

أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال :

أولا : الأهمية النظرية

١- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين ، بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العربية بصفة عامة وبالمملكة العربية السعودية بصفة خاصة .

٢- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المتفوقين والعاديين.

٣- تظهر أهمية الدراسة نظرا لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجري عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالب للعديد من الضغوط الأكاديمية ، والأسرية ، والنفسية ،

والاجتماعية ، حيث أن هذه المرحلة التي يمر بها طلاب المرحلة الثانوية تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي .

ثانيا : الأهمية التطبيقية

١- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في تصميم برامج تربوية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطلاب نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية .

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكا إيجابيا لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية .

٣- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال .

مصطلحات الدراسة:

الصلابة النفسية Hardiness Psychlogical :

" نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما

يتعرض له من أحداث ، وأن ما يطرأ عل جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له" (مخيمر ،١٩٩٦ :٢٨٤)

وفي هذه الدراسة تقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب المتفوق والعادي في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة (إعداد :مخيمر ،٢٠٠٦) .

الضغوط النفسية stress :

يعرف لورانس lowrence,1990 الضغوط النفسية بأنها :"حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة" .(شذى العجيلي ،٢٠٠٥:٥٠٠)

أساليب المواجهة Coping Styles :

يرى شعبان ١٩٩٥، "أن استراتيجيات المواجهة coping التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضواغط وللتكيف معها" (أمل أبوعزام ،٢٠٠٥:٤١).

وفي هذه الدراسة تقاس أساليب مواجهة الضغوط بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب المتفوق والعادي في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة (إعداد : الهلالي ، ٢٠٠٩) .

المتفوقون دراسيا :

عرف بهجت (٢٠٠٤ : ٢٣٦) المتفوقين دراسيا بأنهم التلاميذ الذين يحرزون تقدما في المدرسة في التحصيل الأكاديمي .

وفي هذه الدراسة يعتبر الطالب المتفوق دراسيا هو طالب الصف الثاني والثالث الثانوي ، الذي يظهر تقدما على أقرانه في نفس الصف ، وتصل نسبة تحصيله الأكاديمي إلى (٩٠% فأكثر) في المجموع الكلي لاختبارات مواد الصف السابق .

العاديون دراسيا :

يقصد بالطلاب العاديين إجرائيا في هذا البحث بأنهم طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي الحاصلون على درجات أقل من أقرانهم المتفوقين ، والذين لا تصل نسبة تحصيلهم الأكاديمية إلى (٩٠%) في المجموع الكلي لاختبارات مواد الصف السابق .

حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة بالحدود التالية :

١-الحدود الزمانية : تتحدد حدود الدراسة الزمانية بتاريخ التطبيق في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٢-١٤٣٣هـ.

٢-الحدود المكانية : مدينة مكة المكرمة التعليمية .

٣-الحدود البشرية : تتحدد الحدود البشرية بجميع طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين .

٤-الحدود الموضوعية : تتحدد الحدود الموضوعية بموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

كما تحدد الدراسة كذلك بالأدوات المستخدمة ، والأساليب الإحصائية ، وإمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء هذه الحدود .

الفصل الثاني

(أدبيات الدراسة)

- **أولا : الإطار النظري**

١ : الصلابة النفسية .

٢ :الضغوط النفسية .

٣:أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

- **ثانيا :البحوث والدراسات السابقة**

١ :بحوث ودراسات تناولت الصلابة النفسية.

٢ :بحوث ودراسات تناولت مواجهة الضغوط النفسية .

٣: بحوث ودراسات تناولت الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية .

- **ثالثا : تساؤلات وفروض الدراسة**

أولا: الإطار النظري :

١- الصلابة النفسية :

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وبخاصة في البيئة السعودية ،وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح . ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مخيمر،١٩٩٦ :٢٧٥).

وكانت كوبازا kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية ، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط ، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى . وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي

يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى أن دافعية الفرد تنبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Madi, 2004) .

كما يرى الوجوديون أن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ حتماً قرارات متعددة ، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها.

وقد أدركت كوبازا نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي:

١ – القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع.

٢ – القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها.

٣ – الاعتقاد بأن التغير مثيراً للتحدي .(Lambert, et al, 2003)

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وتحوي الصلابة النفسية ثلاث مكونات تعرف بـــ (3CS) وهي:الالتزام والتحكم والتحدي .

ويرى لانج Lang خلاف من يرى بأن الصلابة النفسية سمة شخصية ، فيقول بأن كل فرد يظهر بعض المستويات على الصلابة ، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف

والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد ، والتي تؤثر على كل شكل خبراتهم وما ينعكس في النهاية على صحتهم ، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (عباس: ٢٠١٠: ١٧٤)

وتؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي ؛ حيث إنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة ، وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي

(عباس ،٢٠١٠) .

وقد أشارت دراسة هناه ومورسي (Hannah & Morresse (1978 أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق:

١ – تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.

٢ – تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.

٣ – تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.

٤ – توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو

ممارساته الرياضية والصحية مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية.

في حين أشارت دراسة لامبرت Lambert (2003) أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد ، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية ، الأمر الذي يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية .

تعريف الصلابة النفسية :

عرفها مخيمر (١٩٩٦:٢٨٤) بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له"

وعرفتها كوبازا (Kobasa, 1979:67) بأنها "مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة ، هي الالتزام، والتحكم، والتحدي".

ويعرف مجدي (٢٠٠٧: ٧٥) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية

للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق" .

وعرفها فنك (Funk, 1992:88) بأنها "سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر".

ويرى كونستنتنوفا Konstantinova أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته ، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقيم الأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً ، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها ، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم ، والاعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة. (عباس ،٢٠١٠: ١٧٤)

ويعرفها دخان و الحجار بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . (دخان و الحجار، ٢٠٠٦: ٣٧٥)

أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا والتي أشارت

إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي). (Kopasa,1979) .

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمور أكثر إيجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس . (Kobasa, 1979)

أولاً: الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار جونسون وسارسون Johnson & sarson١٩٧٨ ، إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان .(Hydon,1986)

ويرى مخيمر، (١٩٩٧: ١٤) الالتزام بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه

نفسه وأهدافه وقيمه والآخرون من حوله".

وتعرف جيهان حمزة (٢٠٠٢) الالتزام بأنه" اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديده لأهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، وأنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع .

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية ، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

فهو يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى ، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال الانعزال isolated ، والاغتراب مضيعة للوقت.(عباس ،٢٠١٠: ١٧٦)

وقد أوضح هاريز harris أن الالتزام يمثل "رؤية الفرد أن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها" (عباس ،٢٠١٠: ١٧٦).

فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات (involve oneself) فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع

ومهم لديهم ، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب ، فالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف ، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (عباس ،٢٠١٠).

إذا فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاغتراب ، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (مجدي ، ٢٠٠٧: ٩٨).

أنواع الالتزام :

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي Kopaza , maddi & Puccetti (1985:525) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من:

أ – الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديده لاتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

ب – والالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه " اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه".

وقد صنف أبو ندى (٢٠٠٧) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

١- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتثاله لها وتجنبه مخالفتها. وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية .

ويعرف عبد الله (١٩٩١: ٢٩٠) الالتزام القانوني بوصفه"اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع".

٢ - الالتزام الديني : ويعرفه الصنيع، (٢٠٠٢: ٩٢) بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاء عن إتيان ما نهى عنه.

٣- الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه جونسون، ١٩٩١ بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية" ، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلي جونسون بوصفه (التزامياً) داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية ، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية ، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته بها ورضاه عنها (زينب راضي ،٢٠٠٨: ٢٥) .

ثانيا:التحكم:

ترى كوبازا التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجه من أحداث، وقدرته على تحمل المسئولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة . (Kobasa ,1979).

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها".(زينب راضي ،٢٠٠٨: ٢٧)

كما يعرف Wiebe (1991:89) التحكم بأنه" اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها.

ويعرف مخيمر(١٩٩٦: ١٥) التحكم بأنه"اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والموجهة الفعالة".

وترى جيهان حمزة (٢٠٠٢) أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً .

وقد أوضح هيريس Hairis أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن

التحكم فيها وتوقعها ، وأنها تمثل نتيجة أعماله ، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة ، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها ، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله

(عباس ،٢٠١٠)

ويرى فونتانا fontana أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل ، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها . وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، إما أن تكون أفعالا موجهه للقضاء على المشكلة ، أو أفعالا غير موجه كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (جيهان حمزة، ٢٠٠٢).

ويشير(الرفاعي، ٢٠٠٣) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

١ – القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة :

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل ، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

٢ – التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية ، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة .

ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه ، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

٣ – التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي :

ويقصد بالحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة ، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره .

٤ – التحكم الاسترجاعي:

ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

ثالثا: التحدي:

تعرفه كوبازا بأنه: " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية "

.(Kobasa, 1979:70)

كما يعرف توماكا tomaka 1996 التحدي بأنه" تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة". (محمد، ٢٠٠٢: ٤١).

ويعرفه (مخيمر، ١٩٩٧: ١٤) بأنه" اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه".

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أموراً طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائه ، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً

سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن .

أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

- ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (حمادة وعبد اللطيف ، ٢٠٠٢)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه ، فقد وجد كل من رودوالت وزون rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها . ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها .

ويؤكد الليرد وسميث (Allerd & Smith,1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي ، وأن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل

وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان.

٢- الضغوط النفسية

يعد مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات قديمة الاستخدام في مجال العلوم الطبيعية ليشير إلى التأثير الذي تحدثه قوة معينة على الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها وتؤدي إلى إحداث تغيرات معينة في الشكل أو الحجم أو طبيعة الشيء ، والضغط أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية ، وهو ينتج عن تفاعله مع البيئة ، وقد استخدم مفهوم الضغط في مجال التربية وعلم النفس إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد بصورة كبيرة وتعرضه لبعض التعبيرات النفسية

الضارة كالتوتر والصداع والقلق والضيق وحدة الانفعال وقد يصاحب ذلك تأثيرات عضوية أو فسيولوجية وقد يتعرض الفرد من جراء ذلك إلى الاضطراب النفسي وسوء التوافق .

وتعتبر الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه ، إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت ، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية . وطبقاً لما يقوله سميث فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي ٨٠% من أمراض العصر مثل: أمراض القلب ، وقرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان ، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية ، وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط

(Allen & Santorck,1993: 456) .

تعريف الضغط النفسي :

لقد عرف هانز سيلي ؛ وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، بل يعد أول من قدم مصطلح الضغط النفسي Stress ، عرف الضغط النفسي بأنه : "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (السمادوني، ١٩٩٠: ٣١) .

ويشير ميكانك ١٩٧٨ إلى الضغوط على أنها "مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين". (هالة عبد الرحيم، ٢٠٠١: ١٩)

وعرف لورنس lowrence,1990 الضغوط النفسية بأنها :"حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (شذى العجيلي،٢٠٠٥:٥٠٣) .

ويعرف زيمباردو zimbardo الضغوط النفسية على أنها : نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهاتها وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث على الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط (البحراوي،٢٠٠٣) .

ويشير كوليمان وموريس وجلاروس إلى أن الضغوط النفسية هي أي مطلب توافقي يتضمن قدراً من التوتر أو التهديد وهذه المطالب تتغير أو تتعدل (Coleman, Morris & gloras 1987)

.

أما بنجامين Benjamin فيعرف الضغوط بأنها حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة أو حزينة فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جداً ، وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفسيولوجية والنفسية ، ويضيف أن الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط ، والتي تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق ، والإحباط ، والصراع ، والمواقف الطارئة مثل الكوارث ، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى سمات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط المترل (حفني ،٢٠٠٢).

وتعرف زينب شقير ٢٠٠١ الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى" (نيفين زهران، ٢٠٠٣: ١٠١) .

ويرى مهدي ١٩٩٥ بأن الضغط النفسي يتمثل في "التفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة ،والتي تم تقييمها على أنها مرهقة ، أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر".(السهلي ،١٤٣١: ١٧)

ومما سبق نرى أن هناك اختلافا بين الباحثين في التعريفات لظاهرة الضغوط ، لذلك من الصعوبة بمكان أن نحظى بتعريف له مدلولات علمية تحدد طبيعة ظاهرة الضغوط تحديدا جامعا مانعا لأن ظاهرة الضغوط النفسية ظاهرة معقدة في ذاتها ومتداخلة الأبعاد إلا أن المتتبع للتعريفات المتداولة للضغوط يجدها لا تخرج في تعريفها للضغوط عن ثلاث اتجاهات :

١- تعريف الضغوط على اعتبار أنها حدث "مثير"خارجي يمر به الفرد.

٢- تعريف الضغوط على أساس إدراك الفرد للحدث .

٣- تعريف الضغوط على اعتبار الاستجابة للحدث .

مصادر الضغوط :

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددا

واختلافا وتداخلا في مصادر الضغوط ، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط ، حيث نجد أنه من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات ، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات.

يعرف بتز beniz مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد ، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه"(سعاد غيث ، سهيلة بنات ، حنان طقش ،٢٠٠٩:٢٥٤) .

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :

١-العمل .

٢-تنظيمات الدور .

٣- مراحل النمو.

٤- التنظيمات البيئية والمناخ.

٥-العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

٦- المصادر والتنظيمات العليا .

٧-المكونات الشخصية للفرد (العازمي،٢٠٠٩).

يحدد بيلز Beals عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في الآتي:

١-عملية تفسير الحدث الضاغط ، فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضغط على أنه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكتئاب.

٢-عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية ، فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

٣-الأحداث اليومية ، فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

٤-نمط الشخصية ، فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور بيلز في تفاعلهما بالضغوط النفسية.

النمط الأول: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.

النمط الثاني:

وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي (البحراوي ، ٢٠٠٣) .

وحدد ميلر مصدرين أساسيين للضغوط هما :

١-الضغوط الداخلية ويقصد بها تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والنابعة من الذات .

٢-الضغوط الخارجية ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع .(miller,1982).

يشير كلا من مونت ولازاروس monat & lazarus (1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط .

أولا : **الإحباط** (Frustration) : هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدرا من مصادر الضغوط .

ويرى الهيجان (١٩٩٨) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته . وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل :

١- الحالة الاقتصادية : قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل .

٢- الحالة المرضية : مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه .

٣- الظروف الاجتماعية وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس .

٤- الظروف المهنية :كظروف العمل ومتطلباته من ترقية ، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات .

٥- العلاقة بين الأشخاص : وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه .

ثانيا: **الصراع** (Conflict) : هو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت بواسطة دوافع متناقضة أو متعارضة ، وهناك بعض الصراعات يكون من السهل حلها بمعنى أن الاختيار واضح والتردد قصير ، إلا أن هناك البعض الآخر يكون من الصعب التعامل معها مما تثير الضغط لدى الفرد ،حيث أن التردد هو الذي يطيل أمد الصراع وبالتالي كلما كان الصراع مهم وطويل المدى لا تستطيع حله فيصبح أكثر إثارة للضغط النفسي (يوسف ،١٩٩٠) .

هناك عدة أشكال للصراع هي :

١- صراع إقدام – الإقدام (approach – approach conflict) **:** وهو أقل أنواع الصراع إثارة للضغوط ، حيث يكن الفرد بصدد رغبتين أو هدفي إيجابيين ويرغب في الحصول عليها ، ولكنه غير قادر على الاختيار بينهما ، كالاختيار بين مهنتين أو زوجتين لكل منهما محاسنها .

٢- صراع إحجام – الإحجام (avoidance – avoidance conflict): وهو أسوأ أنواع الصراع وأكثرها إثارة للضغوط ، لأنه يصيب الفرد بالتردد لوقوعه بين هدفين غير مرغوب فيهما ، أو بين أمرين أحلاهما مر .

٣- صراع إقدام – إحجام (approach – avoidance conflict) : قد يبدو لك في بعض الأحيان هدف معين أكثر جاذبية إذا كان بعيد عنك ولكنك قد تشعر إنه غير محبب لنفسك إذا اقتربت من هذا الموقف .

٤- صراع إقدام – إحجام المزدوج (double approach – avoidance conflict) : وهو أن يقع الفرد بين هدفين لكل منهما مكون إقدام – إحجام ، فمثلا إذا كنت راغب في الالتحاق بعمل معين للحصول عل راتب شهري (إقدام) ، ولكن الالتحاق قد يلزمك بترك الدراسة وهو شيء لاتريد التفريط فيه (إحجام) ، وعندئذ يمكنك الاستمرار في الدراسة (إقدام) ، ولكن هذا يحرمك من الحصول على المال الذي ترغب فيه (إحجام).

وعندما نحل هذا النوع من الصراع باختيار معين فقد نظل نشعر بأننا تخلينا عن شيء ما (يوسف ١٩٩٠) .

وقد تحدث كل من جيردانو وإيفرلي ، عن أسباب الضغوط أو مصادرها بصفة عامة ، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

١ – أسباب نفسية اجتماعية : وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف ، والعبء الزائد ، والإحباط ، والحرمان.

٢ – أسباب البيئة العضوية (الحيوية) : وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه ، ودرجة الانزعاج ، وطبيعة التغذية ، والحرارة ، والبرودة.

٣ – أسباب شخصية : وتتمثل في إدراك الذات والقلق ، وإلحاح الوقت ، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور ، والغضب ، والعدوانية (الهلالي ،٢٠٠٩) .

ويرى الباحث بأن الطالب المتفوق له ما يميزه من نوعية الضغوط المدرسية التي تقع عليه ويمكن الإشارة إليها على النحو التالي :

١ – تجاوز الطفل المتفوق لسرعة التعلم في المدرسة العادية:

فمن الطبيعي أن المقررات الدراسية قد وضعت في ضوء مستوى وسرعة تعلم الأطفال العاديين، ومن هنا تبدأ معاناة الطفل المتفوق في عدم تجاوبه مع ما هو مفروض عليه من مقررات لا ترقى – من وجهة نظره – إلى مستواه العقلي أو سرعته في التحصيل. ومن هنا

تظهر معاناته في عدم تجاوبه ورفض مسايرته لما هو مفروض عليه من مقررات .

٢ – إخفاق المدرسة العادية في إشباع حاجات الطفل المتفوق :

فالنظام المدرسي يحكمه العديد من القيود التي تحاول من خلالها المدرسة أن تقدم خدمة تعليمية عامة لجميع الأطفال من العاديين ، وبالتالي تفشل المدرسة في تحقيق حاجات وطموحات الطفل المتفوق والتي تعتبر في واقع الأمر أكبر من المستوى التدريسي الذي يقدم إليه . ومن هنا نجد الطفل المتفوق ينفر من الكتب المدرسية التي تقدم له إذ أن هذه الكتب وضعت في ضوء مستوى الطفل المتوسط ، كما أن الطفل المتفوق قد لا يستجيب كثيراً لطريقة التدريس التي تعتمد على الحفظ والاستظهار وعرض الموضوعات بكافة جوانبها حتى يسهل على الطفل العادي فهمها وهو ما لا يحتاج إليه الطفل المتفوق.

٣ – فتور حماسة الطفل المتفوق تدريجياً :

إذ يعتبر المناخ المدرسي التقليدي والرتيب مصدراً من مصادر تسرب الملل إلى الطفل المتفوق الذي يحتاج إلى أساليب غير تقليدية في التدريس وفي الاستيعاب مما يؤدي بالطفل في النهاية إلى فتور حماسه وقد يصيبه الإحباط في كثير من الأحيان.

٤ – تحول المدرسة إلى مركز غير جاذب للطفل المتفوق:

فبرغم السهولة التي يتمكن بها الطفل المتفوق من تحصيل دروسه واستيعاب ما يقدم إليه إلا أنه قلما ينال التقدير على ذلك حيث تتجاهل المدرسة في غمرة اهتمامها بتقديم خدمة تعليمية

عامة لجميع الأطفال العاديين وغير العاديين الاهتمام بالمتفوقين من التلاميذ . كما أن الطفل المتفوق من ناحية أخرى قد يتعرض إلى أخطر المشكلات المترتبة على استهانة مدرسه به ومعاملته له من غير اكتراث ، دون أن يحاول تحدي ذكائه ، وإطلاق العنان لطاقاته العقلية مما قد يسبب للطفل خيبة أمل وانطواء .كما أن هناك- من ناحية ثالثة – مشكلة تكوين الصداقات مع زملاء الفصل، فالغالب أن زملاء الفصل يستكثرون عليه قدراته العقلية فيعرضون عنه ، فإما أن يفرض نفسه عليهم بشتى الطرق، أو أن يعتزلهم إلى عالم الكتب والنشاطات العقلية الخاصة ، وحتى في حالة تقبل زملاء الفصل له ، فإنه لن يكون سعيداً بنشاطهم العادي التي قد يبدو له تافهة.

(سليمان وصفاء أحمد ،٢٠٠١)

و من هنا يمكن القول أن المدرسة في ظل هذه الظروف تكون بمثابة مركز غير مشوق للطفل المتفوق وليس مركز جذب لتنمية قدراته والإفادة منها.

أنواع الضغوط :

يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

١ – الضغوط المفاجئة أو العنيفة : وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد ، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل

الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات ، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام .

٢ – الضغوط الشخصية : وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض .

٣ – الضغوط البيئية والاجتماعية وتشمل : المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حفني ، ٢٠٠٢) .

وميز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيد Euro stress أو الضغوط المثيرة للمشقة Distress ، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز ، أو النجاح والفوز ، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته ، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز . أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن .

كذلك أشار كيلي Killy 1994 إلى نوعين من الضغوط هما : الضغوط الايجابية والضغوط السلبية ، حيث إنه كان وما زال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد

للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المجالات ، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعا من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطا هدامة وضارة (أمل العتري ،١٤٢٥) .

وقد أشارت دراسة كل من Yenkes & Dodson 1980 بأن الأداء يتحسن كلما زاد مقدار الضغط إلى درجة مقبولة وبالتالي فإن الزيادة عن هذه الدرجة أو النقصان بشكل كبير قد تسبب الضرر للفرد سواء أكان ذلك في صحته أو نفسيته (الهيجان ،١٩٩٨) .

وقام مور Moor 1975 بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط :

١- الضغوط الموقفية : وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة .

٢- الضغوط النمائية وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه .

٣-ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد (السمادوني،١٩٩٠: ٧٣٥) .

النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

- نظرية هانز سيلي Hans Selye,1956

يعد العالم هانز سيلي Hanz Selye من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي ، وينظر سيلي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيـــــرة مـــن البيـــــئة ،

وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة . ويعرف هانز سيلي الضغط بأنه "استجابة جسدية عامة أو غير محددة ، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه " (ليلى المزروع ،٢٠٠٩: ٤٥) .

ويرى سيلي أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط ، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط ، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا ، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط ، وتأثر بنظرية هانز سيلي كل من لازاروس Lazarus ومكجراث Mcgrath وكوكس cox (ليلى المزروع ،٢٠٠٩)

ويعتقد سيلي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل :

١- استجابة الإنذار Alaram Reaction :

وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.

٢- المقاومة Resistance:

يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية .

٣-الإنهاك Exhaustion :

حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت . (الهلالي،٢٠٠٩)

- **نظرية هولمز وراه** Holmas & Rahe 1967

يتفق هولمز وراه مع سيلي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية ، غير أنهما وزملائهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة وقاموا بدراستها دراسة علمية ، فشرعوا في تحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة.

وباختصار فإن النموذج يشير إلى أن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ، وتتضمن أي جانب من حياة الفرد ؛ بما في ذلك الأسرة و المهنة ، أحداث تتنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط ، وتأثير هذه الأحداث يكون جميعا ، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة .

وقد اقترح (راه) عملية بواسطتها قد يحدث الضغط ، وحدد التغيرات على طول الممر ما بين سبب الضغط الأولى ، والمرض البدني النهائي : الخبرة السابقة Past experience وهي المرشح

الأول : وهي التي قد تزيد أو تقلل تأثير الحدث الضاغط ، وتبين أنه إذا كان حدثا مشابها لحدث في الماضي كان ضارا فإن الفرد سوف يدرك الحدث على أنه مهدد ، والمرشح الثاني يمثل الميكانزمات النفسية الدفاعية والتي من المفترض أن تشتت بعض الأحداث الضاغطة ، والمرشح الثالث هو رد الفعل الفسيولوجي Physiological reaction : وهنا يكون حدث الحياة قد انتقل إلى استجابات فسيولوجية ، أما المرشحات الأخرى فتحدد ما إذا كان الشخص يحاول مواجهة الحدث الضاغط ، أو أن أعراض المرض يتم إنتاجها . (عبد المعطي ، ٢٠٠٦ :٢٨) .

- نظرية الإدراك الكلي للموقف

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع ، ومن أوائل العلماء الذين صاغوها العالم سبيلبرجر Spielberger ويشير إلى أن الدافع يلعب دورا مهما في إدراك الفرد للضغط النفسي ؛ لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر . ويهتم سبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (ليلى المزروع ،٢٠٠٩: ٥٣) .

- نظرية العجز المتعلم Larned-Helplesseness

يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها ؛ فإن هذا من شأنه أن يجعل

الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها (حسين وحسين ، ٢٠٠٦)

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة ، فأي موقف جديد يصبح عاجزا أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام ، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية ، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب ، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (ابتسام شتات ، ٢٠٠٨) .

ولقد حدد سيلجمان ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم وهي :

١- يكون دافعيا : أن الشخص لا يحاول اتخاذ أي إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغيير نتيجة الضغط .

٢- يكون معرفيا : أن الشخص يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تجنب أثار الضغط السيئ .

٣- يكون انفعاليا : حيث الانسحاب والانعزال وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد . (الهلالي ، ٢٠٠٩)

- **نظرية ولتر كانون** (Walter-Cannon,1920)

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي ، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له ، أو يتجنبه ويهرب (عسكر،٢٠٠٣ :٢٦)

.

٣- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تعريف أساليب المواجهة :

يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة ، ويعرف كمال دسوقي ١٩٨٨ سلوك المواجهة بأنه الفعل لذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (عبدالمعطي ، ٢٠٠٦:٩٧) .

ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئشخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو

لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) ، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي" (آمال جودة ،٢٠٠٤: ٦٧٤) .

أساليب مواجهة الضغط النفسي :

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي : تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي : تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما ١٩٨٠ أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (ليلى المزروع ،٢٠٠٩) .

ويؤكد ماكري Mc Crea أن الأسلوبين : التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين ، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة ، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال ، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله . (شكري، ١٩٩٩: ٩)

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما : تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة ، وضبط الانفعالات الضاغطة . وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً ، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات ، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin,1991: 619) .

وقد حدد سيلي seely,1980 ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي:

– التنبيه : تبد أبمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسيا أو اجتماعيا ، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة.

– المقاومة : يفرز الجسم هرمونات تساعده على المقاومة .

– الإنهاك : مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم (عربيات .٢٠٠٥:٢٥٢) .

وقدم كوهين Cohen (١٩٩٤) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

١ – التفكير العقلاني Rational Thinking : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

٢ – التخييل Imagining : استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

٣ – الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

٤ – حل المشكلة Problem Solving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ، و هو ما يعرف باسم القدح الذهني Brainstem

.

٥ – الفكاهة (الدعابة) Humor : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

ولقد سعت بعض البحوث – بعد البحوث الرائدة لسيلي- إلى دراسة أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد أكد مارتن وبون وفولكز Martin,boon & fulks (1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما :

١ – الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها : التوتر والشك والغضب والانزعاج .

٢-الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

ولقد أشار كل من هيجتر وأندلر (Higgins & endler(1995 إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي: (أ) أسلوب التوجه الانفعالي Emotional Oriented: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

(ب) أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented : ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف ، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

(جـــ) أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة و بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة ، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها ، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويذهب كولمان وموريس وجلوراس (١٩٧٨) إلى توجه آخر في رؤيتهم لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكدون على ميكانيزمات الضغوط التي يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها السلبية، ومن هذه الميكانيزمات:

١ – الوصول إلى المعلومات The Arrival of Information.

٢ – الاستجابات التلقائية Automatic Responses .

٣ – حالة النشاط (التنبيه – التيقظ) State of Alert .

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط ، فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

- استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية .
- التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط .
- القدرة على تحمل الإحباط .
- طلب العون من الآخرين والثقة وقبل ذلك الثقة في النفس .
- تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين .
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر .
- إبداء المرونة وتقبل التغيير .
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة .

وفي الاتجاه نفسه يرى البعض أن الحل الإيجابي للضغوط هو العمل من خلال أحداث الأزمة وآثارها بحيث يتم إدماجها في نسيج الحياة ، ويصبح الفرد في حالة من

الانفتاح على المستقبل بدلاً من الانغلاق عليه ويتضمن هذا الحل عدداً من المقدمات هي: الاحتفاظ بحالة من التوازن. التمكن المعرفي من الموقف . تنمية استراتيجيات جديدة في التعامل مع الأزمة مثل تغير السلوك، والاستخدام الأمثل للطاقات، والموارد المتاحة من مصادر مختلفة . (الرشيدي و الخليفي ، ١٩٩٧: ١٦١-١٦٢).

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد عبد المعطي (١٩٩٤) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

١ – العمل من خلال الحدث : ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

٢ – الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى : ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة ، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته .

٣ – التجنب والإنكار : ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبلد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

٤ – طلب المساندة الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد للبحث عمن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث ، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة

أكثر إيجابية.

٥ – الإلحاح والاقتحام القهري : ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية ، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها.

٦ – العلاقات الاجتماعية : ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم ، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

٧ – تنمية الكفاءة الذاتية : ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما ، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته ، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع

الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته. (إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٦-٩٧)

وأساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشتمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والأمن المرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة .

ثانيا: البحوث والدراسات السابقة

١- دراسات تناولت الصلابة النفسية

أجرت كوبازا وآخرون (Kobasa et, al. (1982 دراسة بعنوان : "الصلابة النفسية، وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية". وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة (٢٥٩) تراوحت أعمارهم ما بين (٣٢-٦٥) بمتوسط عمري (٤٠) عاماً.

وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (راهي، ١٩٦٧) ومقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز)، ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية،

ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفية . وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدي الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعايشية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما مساندة الرؤساء فكان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل، وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك لانتونفسكي

وقام هل وآخرون Hull, et,al. 1987 **بدراسة** بعنوان : "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة".والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

وتكــونت عينة الدراســة من (١٠٠٤) طالباً جامعياً وقــدتم تقــسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة، كان أحدهما مقياساً طولياً ، والآخر مقياساً مختصراً ، وقدتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاثة مكونات منفصلة ، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة ، وأنها يخففان من أثر الضغوط ، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف ، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى ، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على

درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين (زينب راضي ، ٢٠٠٨)

وتناولت دراسة كوزي (Cozzi (1991 "تأثير الصلابة والضغوط والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي لدى الطلاب الأوربيين المنتقلين للمدن" وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي ، وعوامل البيئية الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة (٢٢٧) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة ، حيث بلغ عدد الإناث

(١٢٧) وبلغ الذكور (١٠٠) طالباً ، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠) سنة، طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال ٧٥ دقيقة متطلبة لمعالجات ، وقد قيست الصلابة النفسية ، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرائي ، ومقياس تقدير الذات ، وقد كان من نتائج الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات البيئية الاجتماعية ذات مؤشر جيد لتعديل الدور ، وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للانجاز الدراسي، كما توصلت أيضاً إلى أن الضغوط أدت إلى قلة الإنجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر.

وبحثت دراسة كارسون وآخرون Carson, et, al. 1994 " الضغط والشدة والصلابة كمؤشرات للتكيف لدى عائلات المزارعين".وقد هدفت إلى فحص العلاقة بين العوامل العائلية الكامنة والمعرضة للخطر (الضيق والشدة) ، وأعراض علامات التكيف (الضيق وعدم الراحة في العائلة) وقوة العائلة (الصلابة) والجودة المعيشية . أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٨) رجل وامرأة كانوا يمثلون مائة عائلة مزارعة ، قام المشاركون في الدراسة بإكمال بطارية اختبارات تشمل على مقياس ضغوط المزارعين Farm/ranch stress Scale واستبانة ديموغرافية ، وأربع مقاييس من اختبار عدم تعرض العائلة للخطر Family invulnerability test ، وأظهرت النتائج أن الضواغط والشدة الخاصة بالمزارع ارتبطت إيجابياً بالخلافات والضيق العائلي ، وارتبطت سلبياً بالصلابة والجودة المعيشية، كما أظهرت النتائج من خلال تقارير

الأزواج والزوجات أن كبر الصلابة العائلية ارتبط بعلاقة موجبة بإدراك العائلة بوجود جودة معيشية لديهم (ياغي ، ٢٠٠٦)

كما قامت رش Rush, (1995) بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل". وقد استهدفت فحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٥) من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة، أجريت الدراسة لفحص نموذج مقترح عبر طريقة التحليل الإحصائي

(Co-variance structure analysis) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغط للتغيير ومشاعر الضغط النفسي وما ترتب عنه من عدم رضا وظيفي ونوايا انسحابية، كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الصلابة النفسية لها أثر سلبي مباشر على الضغط النفسي وأن لها إيجابي مباشر إلى الرضا، ولم تؤكد الدراسة الدور المقترح لطرق التكيف كوسيط للعلاقة بين الصلابة والضغط النفس، كما أكدت الدراسة أن للصلابة أثر من حيث أنها عملت كقوة مواجهة أساسية للآثار المترتبة عن الضغوط للتغيير وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام .

وتناولت دراسة كلارك وهارتمان Clark & Hartman 1996 "أثر الصلابة النفسية والتقييم

المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين".بهدف تحديد أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي، على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي، لدى عينة من الراشدين القائمين على رعاية أقاربهم من المسنين، تكونت عينة الدراسة من (٥٣) شخصاً تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٨٤) سنة، بمتوسط عمري قدره (٥٩) عاماً وانحراف معياري (١٤.٩)، هذا وقد بلغت نسبة الإناث في العينة (٦٨%)، تكونت أدوات الدراسة من مقياس التكرار والمدة، وقائمة المشكلات السلوكية، ومقياس المشاركة في المهمة، وقائمة النظرة الشخصية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الحالة الطبية والأعراض الجسمية، وقد أشارت النتائج إلى دور الصلابة في تقليل أثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية، كما أن الصلابة النفسية والتقييم المعرفي يمكن المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي، وذلك من خلال درجات الاكتئاب والرضا عن الحياة (زينب راضي ، ٢٠٠٨) .

وقام كريستوفر Kristopher (1996) **بدراسة** بعنوان "الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين" وذلك للتعرف على ما إذا كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة ارتباط بأحد مكونات دافعية العمل ، لدى عينة من معلمي الطلاب يبلغ عددها (١٤٩) معلما، منهم (١٧) معلما من الذكور و (١٣٢) معلمة من الإناث، وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل لــ (هل و ويليم ،١٩٧٣) ، واستبيان الصلابة النفسية لــ (ماري و كاوبازا، ١٩٨٤) ، ومقياس فعالية المعلم ، ومقياس ليفين سون للضبط

الداخلي، ونفوذ الآخرين والفرصة، وكانت نتيجة الدراسة تشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلي وبين دافعية العمل، ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة) ، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل ، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم .

وأجرى مخيمر(١٩٩٦) دراسة بعنوان "القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة". وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول – الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية ، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (١٦٣) من الطلاب ، (٨٨) أنثى و (٧٥) ذكر وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٢١) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٨٥) وانحراف معياري (١,٠٢) ، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام-التحكم-التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال – اللامبالاة) كما

وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي .

وتناولت دراسة جودة (٢٠٠٢) "تأثير نوعية الإعاقة – السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور".وذلك للتعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ، ودافعية الإنجاز لديهم ، والتعرف على تأثير اتحاد نوعية الإعاقة – السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن للدراسة ، تكونت عينة الدارسة من (١٥٠) طالباً من الذكور، المرحلة العمرية (١١) سنة وأربعة شهور إلى (١٣) سنة وثمانية شهور ، من المعاقين بصرياً وسمعياً والأسوياء ، حيث قسمت العينة لثلاثة أقسام وهي (مجموعة الأسوياء، مجموعة المعاقين بصرياً، مجموعة المعاقين سمعياً)، وقد احتوت كل مجموعة على (٥٠) فرداً ، وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى قسمين ، القسم الأول وهم مجموعة من الطلبة وعددهم (٢٥) طالباً ذوي مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض ، والقسم الثاني شمل أيضاً (٢٥) طالباً ذوي مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع ، استخدم الباحث لهذه الدراسة عدة أدوات ، منها مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال

والمراهقين من إعداد (رشا عبد العزيز موسى ، ١٩٨٨) ، ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد (رشا موسى ١٩٨٨) واختبار الصلابة النفسية للأطفال والمراهقين وهو من إعداد الباحث ، حيث تضمن الأبعاد الثلاثة للصلابة (الالتزام – تحدي – تحكم) ، هذا وقد كان من نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة – السواء على متغيرات وجهة الضبط ودافعية الإنجاز والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية، ووجود تأثير دال لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة الكلية ، كما وجد تأثير دال لتفاعل نوعية الإعاقة – السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لعينة الدراسة.

وقام عبد الصمد ٢٠٠٢ بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا . وكانت عينة الدراسة مكونه من (٢٨٤) طالباً وطالباً بمتوسط أعمار (٢٤,٥) إلى (٢٨) سنة للطلاب ، (٢٤) إلى (٢٧) سنة للطالبات. وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والوعي الديني كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة.كما أسفرت الدراسة عن وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطات درجات لطلاب والطالبات في بعدي (التحكم والالتزام) لصالح الطلاب . إلا أنه لا توجد

فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية . كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني هي من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهاماً في أبعاد الصلابة النفسية الثلاث (منال حسان ،٢٠٠٩) .

وقد هدفت دراسة المفرجي والشهري (**٢٠٠٨**) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينه من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة) ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير (الجنس والعمر التخصص السنة الدراسية وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي .
- عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور .

وقامت دارسة جولتان حجازي وعطاف أبو غالي (**٢٠٠٩**) بمحاولة التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات ومستوى الصلابة النفسية وأظهرت

النتائج التالية :

- أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي : المشاكل الاجتماعية الاقتصادية (٦٣.٧ %) ،المشكلات النفسية (٥٧.٥%) المشكلات الصحية الجسمية (٥٦.٤ %) .
- أن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيون مرتفـــع ويزيـــد عـــن ٧٠% كمستوى افتراضي .
- هناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مشكلات المسنين والصلابة النفســـية لديهم .
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس.
- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور .

٢- دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أجرت جريفث (1993) griffth **دراسة** بعنوان "أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد". والتي استهدفت التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد (الرفاق) حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٧٥) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من أساليب المواجهة الضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك ، حيث تهدف الدراسة إلى بحث:

الفروق النمائية والفروق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد والعلاقة بين أساليب المواجهة والعائد المتحقق لهذه الأساليب.

وقد أوضحت الدراسة النتائج التالية :

- أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد .
- إن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية .
- إن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين (المواجهة والتجنب) لما يواجهن من ضغوط

  بصورة أكبر .
- أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط .

وقامت دراسة هيجيتر واندلر Higgins & Endelr (1995) باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة (التوجه الانفعالي ، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الآداء) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد

أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة ، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط هما: الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين .

وتناولت دراسة نيم وآخرون name et, al. 1998 " عوامل الشخصية وأساليب المواجهة بين مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق (المرور)". وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين العوامل الشخصية وأساليب المواجهة لدى هؤلاء المرضى ، وتم اختيار عينة مكونة من (٧٠) مريضاَ ممن تعرضوا لحوادث المرور ، وقد أجريت الدراسة باستخدام استبيان عوامل الشخصية ومقياس المواجهة المتعددة الأبعاد ، وكانت أهم نتائجها تشير إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط ، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الايجابي للموقف في حين أظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة أقل على ضبط النفس بالإضافة إلى نقد الذات والانسحاب الاجتماعي (أبو عرام ، ٢٠٠٥) .

وهدفت دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة) وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين (١٢–١٨) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط

(الإنكار – الاستسلام – التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة ،كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة .

وأجرت آمال جودة (٢٠٠٤) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن ،وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و١٠٠ طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية ،كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن .

واستهدفت دراسة هنت وإيفانز 2004 Hunt & Evans الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط ، وقد أجريت على عينة قدرها (٤١٤) فردا ، (١٨١) ذكور، (٢٣٣) إناث، متوسط أعمارهم ٣٦ عاماً . وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها : ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدراً محدوداً من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي ، وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط ، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية في التعامل مع الضغوط ، بينما يميل منخفضو الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإحجامية في التعامل مع الضغوط ، أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط

(السيد ، ٢٠٠٧) .

وبحثت دراسة باستين (Bastian. (2005 عن مدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بمهارات الحياة (الانجاز الأكاديمي ،أساليب التعامل مع الضغوط ،والرضا عن الحياة)، وقد أجريت على عينة قدرها ٢٤٦ طالباً بالسنة الأولى الجامعية ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي ، لكن توجد علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الوضوح الانفعالي والإصلاح الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط . بينما لا توجد علاقة بين الإدراك الانفعالي واستخدام الانفعالات لتيسير عملية التفكير وإدارة الانفعالات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وبين القدرة على التعامل مع الضغوط ، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة (السيد ، ٢٠٠٧) .

وأجرت أمل أبو عرام (٢٠٠٥) دراسة بعنوان" أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ".وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله ٢٠٠٢، ومن

نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسئولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب .

وقامت آمال عبد الحليم (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الصحة النفسية للذكاء بأساليب مواجهة الضغوط من خلال المقارنة بين الأطباء والشرطة ،وتكونت عينه الدراسة من (١٠٠) فرد (٥٠) من الأطباء و(٥٠) من ضباط الشرطة ، واستخدمت الباحثة مقياس وكسلر لذكاء الراشدين والمراهقين، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى مجموعة الأطباء ، كما وجدت علاقة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط لدى ضباط الشرطة (الهلالي ،٢٠٠٩) .

وأجرى الهلالي (٢٠٠٩) دراسة بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب

مرحلتي المتوسط والثانوي ، وأيضا التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ،وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبدالله ٢٠٠٢ ، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا ،(٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط ،(٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي ، تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة . وكان أهم نتائج البحث ما يلي :

- وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام ، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولا ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا ، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا ، وأسلوب التحليل المنطقي رابعا ، وأسلوب ضبط الذات خامسا .

- عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط ، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوبا غير دالة.

- ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

٣- دراسات جمعت بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

قامت دراسة ميتشل Mitchell (1989) **بدراسة** بعنوان : "أثر الصلابة والتقييم المعرفي للضغوط في اختيار استراتيجيات المواجهة". وهدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية،

والتقييم المعرفي ، على أحداث الحياة ، تكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالباً من طلبة البكالوريوس في التمريض ، طبق عليهم مقياسان للصلابة النفسية ، وهما الطبعة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية ، وقائمة النظرات الشخصية ، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي ، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد ، ووجود ارتباط إيجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد ، ووجود ارتباط إيجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وبعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال، يوجد ارتباطاً إيجابي بين الصلابة وإدراك فعالية المواجهة.

وتناولت دراسة ستفنسون (1990) Stephenson "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة" وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) فرداً من الذكور العاملين في البنوك والمحاماة ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، وقائمة طرق المواجهة للباحث ، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور ، وأن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة ، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

التعليق على الدراسات السابقة :

يشير العرض السابق للدراسات إلى أهمية الصلابة في حياة الفرد ، وكذلك أهميتها في تخفيف أثر ضغوط الحياة ، وتأثيرها على اختيار أساليب مواجهة تلك الضغوط ، وهو ما دفع الباحثين للاهتمام بدراستها.

وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج .

١–من حيث الهدف

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة ، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات الأخرى، فهناك عدة دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية كدراسة (Kobasa et al, 1982) ، ودراسة (Hull,et al,1987) ، ودراسة (Cozzi, 1991) ، (Rush, 1995) ، وهناك دراستان تناولت علاقتها بالدافعية وهي دراسة (Kristopher, 1996) ، ودراسة جودة (٢٠٠٢) ، وهناك دراسة تناولت علاقة الصلابة النفسية بالقبول – الرفض الوالدي وهي دراسة (مخيمر،١٩٩٦) ، وأخرى تناولتها مع الوعي الديني وهي دراسة (عبد الصمد ، ٢٠٠٢) ، ودراسة تناولت الصلابة النفسية والأمن النفسي للمفرجي والشهري (٢٠٠٨) .

كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط

وهي دراسة (griffth & other ,1993) ، ودراسة (منى عبدالله ٢٠٠٢)،ودراسة الهلالي(٢٠٠٩) ، وهناك دراستان تناولت أساليب مواجهة الضغوط مع عوامل وسمات الشخصية وهي دراسة (name et al ,1998) ، ودراسة (أمل أبو عرام ،٢٠٠٥) ، ودراستان تناولت الأساليب مع الصحة النفسية وهي دراسة (آمال جودة ،٢٠٠٤) ، ودراسة (آمال عبد الحليم، ٢٠٠٦) .

كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط كما في دراسة (Mitchell , 1989) ، ودراسة (Stephenson ,1990) .

٢- من حيث العينة :

تنوعت عينات الدراسات فيما سبق تبعا لاختلاف أهدافها ، فقد كانت من الذكور والإناث كدراسة (Higgins & Endelr ,1995) ، ومن الطلاب والطالبات في مراحل دراسية مختلفة ، كطلاب المرحلة المتوسطة في دراسة (الهلالي ،٢٠٠٩) ، وطلاب الثانوي في دراسة (منى عبدالله،٢٠٠٢) ، وطلاب الجامعة في دراسة (المفرجي والشهري،٢٠٠٨) ، كذلك تناول بعض الدراسات الطلاب العاديين ، والبعض الآخر المعاقين كدراسة (جودة ،٢٠٠٢) ، كذلك تناولت مختلف الشرائح الاجتماعية كالمحامين ورجال الأعمال في دراسة Kobasa et al) (1982 , ، والأطباء والشرطة في دراسة (آمال عبد الحليم ،٢٠٠٦) والعاملين في البنوك في دراسة (Stephenson ,1990).

وقدتراوحت أعداد عينات الأبحاث والدراسات السابقة ما بين (٥٣) في دراسة (Clark & Hartman , 1996) ، و(١٠٧٣) في دراسة (منى عبدالله ،٢٠٠٢) ، كما تراوحت الأعمار ما بين (١١) في دراسة (جودة ،٢٠٠٢) ، و(٨٤) في دراسة (Clark& Hartman , 1996) .

٣- من حيث أدوات جمع البيانات :

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث ،مثل مقياس الصلابة النفسية في دراسة (مخيمر ،١٩٩٦) ، ودراسة (عبد الصمد،٢٠٠٢)، ودراسة (جودة ،٢٠٠٢) ،ومثل مقياس أساليب مواجهة الضغوط في دراسة (منى عبدالله ،٢٠٠٢) ، أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كمقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة (Kristopher , 1996) ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط في دراسة (أمل أبو عرام،٢٠٠٥) ، ودراسة الهلالي ،٢٠٠٩) ، كذلك استخدمت بعض الدراسات مقياس واحد فقط كدراسة (الهلالي ،٢٠٠٩) ، ودراسات استخدمت أكثر من مقياس كدراسة (name et al ,1998) .

٤- من حيث منهج الدراسة :

تنوعت مناهج الدراسة التي اعتمدت في الدراسات السابقة ، حيث وجد أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي ، كدراسة (Rush,1995) ،ودراسة

(عبد الصمد ،٢٠٠٢) ودراسة (مخيمر،١٩٩٦) ، ودراسة دراسة (أمل أبو عرام ،٢٠٠٥) ، في حين اعتمدت بعض الدراسات المنهج الوصفي المقارن كدراسة (جودة ،٢٠٠٢) ،وقد استخدمت دراسات أخرى المنهج المسحي كدراسة (griffth & other ،1993) .

٥- من حيث النتائج :

أوضحت النتائج للدراسات السابقة بأن هناك فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة ،وأخرى للإناث ،وثالثة يتساوون فيها ، فقد وجدت دراسات فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة من الإناث ،كما بينته دراسة (مخيمر ، ١٩٩٦) ، ودراسة (عبد الصمد ،٢٠٠٢) ، وقد وجدت دراسة (المفرجي والشهري ٢٠٠٨) عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية ، كما أشارت دراسة (Stephenson , 1990) إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور .

كما أوضحت نتائج بعض الدراسات عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس كدراسة (Hunt & Evans, 2004)، ودراسة (آمال جودة ،٢٠٠٤) ، وأشارت دراسات أخرى على أن هناك فروق دالة بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لصالح الذكور ، كدراسة (أمل أبو عرام،٢٠٠٥) .

كما أشارت الدراسات السابقة بأن للصلابة النفسية علاقة (إيجابية – سلبية) ببعض المتغيرات الأخرى ، ففي دراسة (Kristopher , 1996) دلت النتائج على إيجابية العلاقة بين الصلابة النفسية والدافعية تجاه العمل ، أما في دراسة (Hull, et al , 1987) فقد دلت على العلاقة السلبية بين الصلابة النفسية ومتغيرات أخرى ، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين.

ثالث : تساؤلات وفروض الدراسة :

١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من المتفوقين دراسيا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .

٢- هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من المتفوقين دراسيا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .

٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العاديين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات أقرانهم العاديين دراسيا على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات أقرانهم العاديين دراسيا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة الحالية .

الفصل الثالث

(منهج وإجراءات الدراسة)

- أولا : منهج الدراسة
- ثانيا : مجتمع الدراسة
- ثالثا : عينة الدراسة
- رابعا : أدوات الدراسة
- خامسا : المعالجات الإحصائية

مقدمة :

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للبحث ، من حيث منهج الدراسة الذي استخدمه الباحث ، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة ،

وتحديد مجتمعه وعينته ، وأدواته من حيث بنائها ، والإجراءات المتبعة في التأكد من خصائصها السيكومترية ، وهي على النحو التالي :

أولا : منهج الدراسة :

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لمناسبته للدراسة الحالية ، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها كميا وكيفيا من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها .

ثانيا : مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب الصف الثاني والثالث الثانوي في المدارس الحكومية ، التابعة للإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة (بنين) لعام (١٤٣١هـ-١٤٣٢هـ) ، والبالغ عددهم الإجمالي (٢٣٥٦٥) طالبا ، يتوزعون على (٩٠) مدرسة ، ضمن خمسة مكاتب تربية وتعليم جدول رقم (١) .

ثالثا : عينة الدراسة

قام الباحث بأخذ عينة عشوائية طبقية ، تمثل جميع أفراد مجتمع الدراسة ، وذلك بعد الحصول على آخر دليل إحصائي بأعداد الطلاب والمدارس الصادر من وحدة الحاسب الآلي

بتعليم مكة المكرمة لعام (١٤٣١هـ - ١٤٣٢هـ) ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب ، (١٠٠) طالبا متفوقاً ، و (١٠٠) طالبا عادياً ، ويتوزع هؤلاء الطلاب على مكتبين من مكاتب التربية والتعليم التابعة للإدارة العامة للتربية والتعليم بمدينة مكة المكرمة (بنين) ، وهما مكتب الغرب والشرق والتي اختيرت بطريقة عشوائية من بين ستة مكاتب تربية وتعليم ، بواقع ثلاث مدارس من مكتب الغرب ، ومدرستين من مكتب الشرق تم اختيارها عشوائيا ، وتم اختيار أربعين طالبا من كل مدرسة ، ومن ثم طبقت أدوات الدراسة عليهم .

جدول (١)

توزيع المدارس والأفراد على مكاتب التربية والتعليم

مكتب التعليم	مدارس المركز	مدارس العينة	المدرسة	أفراد العينة
الغرب	٢٢	٣	ابن رشد	٤٠
			ابن سيرين	٤٠
			الأمير عبد المجيد	٤٠
الشرق	١٧	٢	ابن عقيل	٤٠
			الجاحظ	٤٠

رابعا : أدوات الدراسة

١- استبيان الصلابة النفسية إعداد مخيمر (٢٠٠٦)

وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً – تنطبق أحياناً – لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً ٣ – إذا كانت تنطبق أحياناً ٢ – إذا كانت لا تنطبق أبداً ١)

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى ، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات ؛ والتي تقابل في المقياس الأعداد (٧، ١١، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٧) ، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً١- تنطبق أحياناً ٢- لا تنطبق أبداً٣) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة ١٥ عبارة ، أي ٣١% من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

١ – الالتزام Commitment

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من١٦ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

ب – التحكم Control

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه مـــن أحـــداث، ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسئوليته الشخصية عما يحدث له.

جـــ – التحدي Challenge

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبـــارة، وتشـــير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مـــثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

، وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية ، وهي كالتالي :

أ. مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٤٧ – ٧٨) فـــإن هـــذا يعـــني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٧٩-١٠٩) فـــإن هـــذا يعـــني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (١١٠-١٤١) فإن هـــذا يعـــني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

ب. مستويات بعدي الالتزام والتحدي :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (١٦- ٢٦) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٢٧ - ٣٧) فإن هـــذا يعـــني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٣٨ - ٤٨) فـــإن هـــذا يعـــني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

ج. مستويات بعد التحكم :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (١٥ - ٢٤) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٢٥ - ٣٥) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (٣٦ - ٤٥) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها (٣٠) طالبا .

أ- صدق الاستبيان :

قام الباحث للتحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية باستخدام :

١- الصدق الظاهري حيث قام الباحث بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة ، وذلك لإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملائمة عبارات المقياس من حيث الصياغة اللغوية لبيئة مجتمع الدراسة الحالي، وبعد الإطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس، والملحق رقم (٢:ج) يمثل بيان بأسماء المحكمين وكانت التعديلات كما في الجدول التالي:

جدول(٢)

تعديل بعض عبارات استبيان الصلابة النفسية

رقم العبارة في الاستبيان	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١٦	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها	أرى أن حياتي ليس لها معنى
١٩	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه	أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه
٢٠	لا يوجد في الواقع شيء اسمه حظ	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه
٣٨	أؤمن بالمثل الشعبي" قيراط حظ ولا فدان شطارة"	أؤمن بالمثل " أعطني حظا وارمني في البحر "

٢- حساب معامل جتمان والفا كرونباخ .

من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان) ، وكانت قيمة معامل الصدق (٠.٨٥) ، كما قام الباحث بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ ، وكانت قيمة معامل الصدق (٠.٨٩) كما في الجدول التالي:

جدول (٣)

معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجذر التربيعي لقيمة معامل ثبات جتمان	٠.٨٥
الجذر التربيعي لقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ	٠.٨٩

ب- ثبات الاستبيان:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٦)، كما قام الباحث باستخدام معادلة (الفاكرونباخ) ، وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٧) كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس الصلابة بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفاكرونباخ

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة جتمان)	٠.٨٦
معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٨٧

ويلاحظ من الجدول (٣) و (٤) أن معاملات الصدق والثبات جيدة ، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة ، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي .

٣- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الهلالي (٢٠٠٩)

قام (الهلالي ، ٢٠٠٩) ببناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط معتمدا في ذلك على مقياس (منى عبدالله ، ٢٠٠٢) ، والذي اعتمد عليه الباحث بصورته النهائية .

وصف المقياس:

يحتوي المقياس على ثمانية عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط، هـذه الأسـاليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

١ – التحليل المنطقي: يشير إلى سعي الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشـكلة أو التفكير في أكثر من حل لها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقـف السابقة المشابهة لها ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط .

ويقاس بالمواقف أرقام: (٤-٩-١٣-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها : (ح-أ-أ-د)

٢ – التركيز على الحل: يشير إلى التركيز على حل الموقف الضاغط الأساسي مع إهمال أي أنشطة أخرى، تبتعد بالفرد عن هدفه الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهـة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام: (٣-٦-١٣-١٦). ويقابلها العبارات المشار إليها: (أ-أ-ج-د)

٣ – المواجهة وتأكيد الذات: يشير إلى سعي الفرد إلى الدفاع عن حقوقه وآرائـه مـع قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم، ويعد من الأساليب الإيجابيـة في مواجهـة الضغوط، ويقاس بالمواقف بالأرقام (٦-٩-١١-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها: (د-ب-أ-أ)

٤ – ضبط الذات:

يشير إلى قدرة الفرد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عند مواجهته للأزمات والمواقف الضاغطة ،ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام: (٢-١١-١٥-١٧) ويقابلها العبارات المشار إليها: (أ-ب-ب-أ)

٥ – البحث عن المعلومات:

يشير إلى اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مستعيناً بخبرات الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام: (١-١٠-١٥-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها: (د – د – أ – ب)

٦ – تحمل المسئولية:

يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعة ومحاولة إصلاح أخطائه التي أدت إلى المواقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام: (٧-١٠-١٧-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها: (أ-ب-ب-أ).

٧ – لوم الذات:

يشير إلى شعور الفرد أنه مقصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات والتفكير في المواقف التي

فشل فيها. ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (١-٢-٣-٤) ويقابلها العبارات المشار إليها: (أ-د-ج-أ).

٨ – تقبل الأمر الواقع:

يشير إلى تقبل الفرد للأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه كما هو، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام: (٢-٦-٩-١٦) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ب – ب- ج – أ).

٩ – إعادة التفسير الإيجابي:

يرى الفرد في الأزمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، ويعد أٍسلوباً إيجابياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (٥-٧-٨-١٥) ويقابلها العبارات المشار إليها: (د – ج – د – د).

١٠- الالتجاء إلى الله :

أن يستعين الفرد بالعبادات وذكر الله للتخفيف من الإحساس بالضغوط، ويعد من الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة الضغوط بالمواقف أرقام: (١-٤-١٠-١٥) ويقابلها العبارات المشار إليها : (ب – د – د – ج).

١١- الاستسلام :

يشير إلى شعور الفرد بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط مع عدم بـــذل أي

جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتى محاولة التعايش معها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (٢-٤-١١-١٦) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ج – ب – ج – د).

١٢- الانعزال:

يشير إلى تجنب الحوار أو التفاعل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (٣-٦-١٠-١٦) ويقابلها بالعبارات المشار إليها: (ب – ج – أ – ج).

١٣- أحلام اليقظة:

الاستغراق في أحلام اليقظة عند التعرض لأي موقف ضاغط للتخفيف من الإحساس بهذه الضغوط والانشغال بأمور سطحية وغير هامة كاللعب أو النوم لتجنـــب مواجهـــة الموقـــف الضاغط، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقـــام: (٥-٧-١١-١٢) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ج – ب – د – د).

١٤- الإنكار:

يشير إلى التعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو أنها تافهة ولا ينبغي الاهتمام بها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (٨-٩-١٧-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ب – د- ج – ج).

١٥- الاسترخاء والانفصال الذهني:

يشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط. ويقاس بالمواقف أرقام: (٨-١٢-١٣-١٧) ويقابلها العبارات المشار إليها : (أ – أ – ب – د).

١٦- التنفيس الانفعالي:

يشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن الموقف الضاغط بالبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالذات أو الآخرين، وبعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط ويقاس بالمواقف أرقام: (١-٨-١٢-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ج – ج – ب – د).

١٧ – الدعابة:

مواجهة الضغوط بالدعابة والسخرية من خلال النكات، ورسوم الكاريكاتير، أو النقد اللاذع، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط، ويقاس بالمواقف أرقام: (٥-٧-١٢-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها: (ب – د – ج – ب).

١٨- البحث عن إثابات بديلة:

يشير إلى الانشغال بأنشطة وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدي للموقـــف الضاغط ويعد إسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط.ويقاس بالمواقف أرقـــام: (٣-٥-١٣-١٤) ويقابلها العبارات ا لمشار إليها: (د — أ — د — ج).

مما سبق يتضح أن لكل أسلوب من أساليب المواجهة أربعة عبارات وتحسب الدرجـــة في ضوء قيام المفحوص بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له. كما يلي:

- الاختيار الأول: أربعة درجات.
- الاختيار الثاني: ثلاث درجات.
- الاختيار الثالث: درجتان
- الاختيار الرابع: درجة واحدة.

وبجمع هذه الدرجات، يتم الحصول على الدرجة التي حصل عليها كل فرد مـــن كـــل أسلوب من أساليب المواجهة الثماني عشر، وهذه الدرجة تتراوح ما بين ٤ إلى ١٦ درجة.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينـــة اســـتطلاعية مـــن المجتمـــع المستهدف والتي بلغ عددها (٣٠) طالبا .

أ- صدق المقياس :

من أجل التحقق من معامل صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط قام الباحث باستخدام معادلة (جتمان) لحساب معامل ثبات أساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر، وكانت قيمة معامل الصدق (٠,٨٤) ، كما قام الباحث بحساب الثبات باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ ، وكانت قيمة معامل الصدق (٠.٩١) كما في الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجذر التربيعي لقيمة معامل ثبات جتمان	٠.٨٤
الجذر التربيعي لقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ	٠.٩١

ب- ثبات المقياس:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط قام الباحث باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٧٠)، كما قام الباحث بحساب الثبات باستخدام معادلة (الفاكرونباخ) لحساب معامل ثبات أساليب مواجهة الضغوط الثمانية عشر، وكانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣٠) كما في الجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفاكرونباخ

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات

التجزئة النصفية (معادلة جتمان)	٠.٧٠
معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٨٣٠

ويلاحظ من الجدول (٥) و (٦) أن معاملات الصدق والثبات جيدة ، مما يعطي مؤشرا للثقة بهذه الأداة ، وأنه يمكن الاطمئنان إليها عند التطبيق النهائي .

خامسا: المعاجات الإحصائية .

تم نقل النتائج المتحصل عليها إلى برنامج الحزمة الإحصائية (spss) ، حيث تم إجـــراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١- المتوسط الحسابي .

٢- الإنحراف المعياري .

٣- معامل ارتباط بيرسون .

٤- اختبار ت (t-test) .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

ومناقشتها وتفسيرها

مقدمة :

للإجابة على أسئلة الدراسة وللتحقق من صحة فروضها ، تم جمع البيانات بعد انتهاء تطبيق البيانات حيث تم تفريغ البيانات وتحليلها إحصائيا باستخدام برنامج (spss) ، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة .

نتيجة التساؤل الأول :

ينص التساؤل الأول على (**ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من المتفوقين دراسيا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**) ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس الصلابة النفسية ، وفيما يلي نتائج هذا التساؤل:

جدول (٧)

متوسط الصلابة النفسية وأبعادها لدى المتفوقين والعاديين

م	المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة
١	*الالتزام*	المتفوقين	٤٠,٩٦	٢,٥٥	مرتفع
		العادين	٢٦,١٦	٣,١٧	منخفض
٢	*التحكم*	المتفوقين	٣٤,٩٦	٢,١٠	متوسط
		العادين	٢٠,٤٨	١,٠٦	منخفض
٣	*التحدي*	المتفوقين	٣٩,٢٨	٤,١٥	مرتفع
		العادين	٢٥,٣٤	٢,١٦	منخفض
٤	*الصلابة النفسية*	المتفوقين	١١٥,٢٠	٥,٤٨	مرتفع
		العادين	٧١,٩٨	٤,٢٨	منخفض

يتبين من الجدول السابق (٧) مستويات الصلابة النفسية وأبعادها ، وهي على النحو التالي :

الصلابة النفسية

تبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند المتفوقين بلغ ١١٥,٢٠ وبانحراف معياري ٥,٤٨ ، مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية (مرتفع) ، أما العاديين فتبين أن متوسط الصلابة النفسية لديهم ٧١,٩٨ ، وبانحراف معياري ٤,٢٨ مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية لديهم (منخفض) ، وهذا يدل على أن الطلاب المتفوقين لديهم صلابة نفسية أعلى من العاديين .

بعد الالتزام

بلغ متوسط درجات المتفوقين في بعد الالتزام ٤٠,٩٦ درجة وبانحراف معياري ٢,٥٥ مما تدل على أن مستوى الصلابة لديهم (مرتفع) ، أما العاديين فمتوسط درجاتهم بلغت ٢٦,١٦

درجة وبانحراف معياري ٣,١٧ مما يدل على أن مستوى الصلابة لديهم (منخفض) ، وهذا يدل على أن الطلاب المتفوقين لديهم اعتقاد بالالتزام بدرجة أكبر من الطلاب العاديين .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارت إليه دراسة كوبازا ومادي وبوكسيتي (kopaza,maddi&Puccetti,1985) في أن من لديه مستوى عال من الالتزام فإنه ينعكس على اعتقاده بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

بعد التحكم

بلغ متوسط درجات الطلاب المتفوقين في بعد التحكم ٣٤,٩٦ وبانحراف معياري ٢,١٠ مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم (متوسط) ، أما متوسط درجات الطلاب العاديين فبلغت ٢٠,٤٨ وبانحراف معياري ١,٠٦ وهذا يعني أن مستوى الصلابة في بعد التحكم (منخفض) ، وهذا يدل على أن الطلاب المتفوقين لديهم اعتقاد بالتحكم بدرجة أكبر من الطلاب العاديين .

ولذلك فإن الفرد الذي يتميز بقدر من التحكم يعتقد أن لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله (عباس ،٢٠١٠)

بعد التحدي

تبين أن متوسط درجات الطلاب المتفوقين في بعد التحدي بلغ ٣٩,٢٨ وبانحراف معياري ٤,١٥ ، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي (مرتفع) ، أما العاديين فبلغ متوسط درجاتهم ٢٥,٣٤ وبانحراف معياري ٢,١٦ ، مما يعني أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي (منخفض) ، وهذا يوضح بأن الطلاب المتفوقين لديهم إحساس بالتحدي بدرجة أكبر من الطلاب العاديين .

وإذا جزمنا بأن الطالب يمر بعدة تحديات تؤثر على مستواه التحصيلي فإن اعتقاد الطالب بأن التغيير المتجدد ، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه ، حتما يقوده ذلك الاعتقاد إلى تخطي التحديات ووصوله إلى التفوق .

وتتفق النتائج السابقة للطلاب المتفوقين مع دراسة أبوندى ٢٠٠٧ والتي أشارت إلى وجود مستوى عال للصلابة النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة (زينب راضي ، ٢٠٠٨) .

نتيجة التساؤل الثاني :

والذي ينص على (**هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من المتفوقين دراسيا والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**)؟ .

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصل عليها الطلاب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وفيما يلي نتائج هذا التساؤل :

جدول (٨)

ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين والعاديين

م	الأساليب	المتفوقين	العاديين

		المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
١	ضبط الذات	١٢,٠٤	١,٨٩	١	٧,٧٦	١,٦٦	١٥
٢	البحث عن المعلومات	١١,٣٢	٢,٢٨	٢	٧,٠٨	١,٩٣	١٦
٣	التحليل المنطقي	١١,٠٦	٢,٨١	٣	١٠,٨	٢,١٠	٧
٤	المواجهة وتأكيد الذات	١١,٠٦	٢,٧٩	٤	٨,٩٦	١,٧١	١٣
٥	البحث عن إثابات بديلة	١١,٠٠	١,٦٤	٥	١٤,١٢	١,٣٠	١
٦	الدعابة	١٠,٩٤	١,٣٠	٦	٩,٥٨	٠,٧٦	١٢
٧	الاسترخاء والانفصال الذهني	١٠,٧٤	٢,٢٠	٧	٦,٧٠	٠,٩٣	١٨
٨	التركيز على الحل	١٠,٤٨	٢,١٦	٨	٦,٨٢	١,١٧	١٧
٩	تحمل المسؤولية	٩,٧٠	٢,٩٣	٩	٩,٨٩	١,٤٠	١١
م	الأساليب	المتفوقين			العاديين		
		المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
١٠	الالتجاء إلى الله	٩,٦٦	١,٩٣	١٠	١١,٨٢	٠,٩٤	٥
١١	الانعزال	٩,٦٢	٢,٦٦	١١	١١,٦٢	١,١٩	٦
١٢	الإنكار	٩,٣٦	٢,٥٥	١٢	١١,٩٤	١,٢٢	٤
١٣	الاستسلام	٩,١٦	١,٩٨	١٣	٩,٩٠	٠,٩٧	١٠
١٤	إعادة التفسير الإيجابي	٩,١٤	١,٩١	١٤	١١,٩٦	١,٧٤	٣
١٥	أحلام اليقظة	٨,٨٨	١,٦٢	١٥	١٠,٦٠	٠,٨٣	٨
١٦	التنفيس الانفعالي	٨,٧٤	١,٤٥	١٦	٨,٥٤	١,١٦	١٤
١٧	لوم الذات	٨,٥٠	٠,٩٧	١٧	١٢,٠٠	١,٥٥	٢
١٨	تقبل الأمر الواقع	٨,٤٨	٨,٤٨	١٨	١٠,٠٢	١,٩٢	٩

يشير الجدول السابق (٨) إلى أن هناك اختلافا كاملا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية بين المتفوقين والعاديين ، حيث جاء في المراتب الأربع الأولى بالنسبة للمتفوقين الأساليب الإيجابية التالية (ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، التحليل المنطقي ، المواجهة وتأكيد الذات) ، وهذا يعني وقوع ٥٠% من الأساليب الإيجابية في المراتب الأولى ، أما بقية الأساليب الإيجابية فجاءت كالتالي : (التركيز على الحل ، تحمل المسؤولية ، الالتجاء إلى الله) في المراتب التالية على التوالي (٨، ٩، ١٠) لتحل في وسط المدرج بنسبة ٣٧,٥% من الأساليب الإيجابية ، وحل (أسلوب إعادة التفسير الإيجابي) في أدنى المدرج ليحل في الترتيب الرابع عشر.

أما بالنسبة لاستخدام الأساليب السلبية لدى الطلاب المتفوقين فقد شغلت أساليب (البحث عن إثابات بديلة ، الدعابة) المرتبة الخامسة والسادسة على التوالي ، ووقع أسلوب (الاسترخاء والانفصال الذهني ، الانعزال ، الإنكار ، والاستسلام) في المرتبة السابعة والتاسعة والعاشرة والحادية عشر على التوالي ، كما حل أسلوب (أحلام اليقظة ، التنفيس الانفعالي ، لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع) المراتب الأربع الأخيرة على التوالي .

أما الطلاب العاديين فقد أشارت النتائج إلى شغل الأساليب الإيجابية المراكز التالية :

جاء أسلوب (إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله) في المرتبتين الثالثة والخامسة ، مما يعني وقوع ٢٥% من الأساليب الإيجابية في المراتب الأولى للمدرج ، وشغل أسلوب التحليل المنطقي وأسلوب تحمل المسؤولية المرتبة السابعة والحادية عشر ، وهذا يبين أن ٢٥% من أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى الطلاب العاديين تقع في وسط المدرج ، وفي أدنى المدرج شغلت أساليب (المواجهة

وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات، التركيز على الحل) المراتب التالية على التوالي (١٣، ١٥ ، ١٦، ١٧) مما يعني أن ٥٠% من أساليب المواجهة الإيجابية لدى الطلاب العاديين تقع في المراتب الأخيرة .

وقد أشارت النتائج إلى أن الأساليب السلبية للعاديين كانت على النحو التالي :

جاءت أساليب (البحث عن إثابات بديلة ، لوم الذات، الإنكار ، الانعزال) في المرتبة الأولى والثانية والرابعة والسادسة على التوالي ، وحلت (أحلام اليقظة ، تقبل الأمر الواقع ، الاستسلام ، الدعابة) في وسط المدرج في المرتبة الثامنة والتاسعة والعاشرة والثانية عشر ، أما التنفيس الانفعالي والاسترخاء والانفصال الذهني فقد وقعا في آخر المدرج في المرتبة الرابعة عشر والثامنة عشر .

ومما سبق نجد أن المتفوقين يستخدمون الأساليب الإيجابية في المراتب الأولى أكثر من العاديين ، وعلى العكس من ذلك نجد الطلاب العاديين يستخدمون الأساليب السلبية في المراتب الأولى أكثر من العاديين . ويمكن تفسير ذلك في ضوء الخصائص الانفعالية للمتفوق والتي يتميز فيها عن العادي ، حيث أن المتفوق يتميز بقدرات نفسية وانفعالية تساعده في مواجهة الضغوط والمشاكل ، ولما يتميزون به من قدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد على النفس والتعرف والتقصي (سليمان و صفاء أحمد ، ٢٠٠١)

نتيجة الفرض الأول

والذي ينص على" **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة "**

وللتأكد من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أساليب المواجهة من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، وفيما يلي النتائج.

جدول(٩)

معاملات ارتباط أساليب المواجهة مع الصلابة النفسية وأبعادها لدى المتفوقين

م	الأساليب	الالتزام		التحكم		التحدي		الدرجة الكلية للصلابة	
		ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة
١	التحليل المنطقي	٠,٣٤	٠,٥	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١
٢	التركيزعلى الحل	٠,٤١	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٤	٠,٠٥
٣	المواجهة وتأكيد الذات	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٤٩	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٤٦	٠,٠١
٤	ضبط الذات	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٥٦	٠,٠١
٥	البحث عن المعلومات	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٣٤	٠,٠١	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٤٧	٠,٠١
٦	تحمل المسؤولية	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٦	٠,٠١
٧	لوم الذات	٠,٥٥–	٠,٠١	٠,٣٤	٠,٠٥	٦٠–	٠,٠١	٠,٥٠–	٠,٠١
٨	تقبل الأمر الواقع	٠,٤٠	٠,٠١	٠,١٨	غير دال	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٤٦	٠,٠١
م	الأساليب	الالتزام		التحكم		التحدي		الدرجة الكلية للصلابة	
		ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة		ر	مستوى الدلالة	ر
٩	إعادة التفسير الإيجابي	٠.٣٤	٠.٠٥	٠.٤٠	٠.٠١	٠.٤١	٠,٠١	٠,٣٢	٠,٠٥
١٠	الالتجاء إلى الله	٠,٣٢	٠,٠٥	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٣	٠,٠٥
١١	الاستسلام	٠.١٠	غير دال	٠.١٥	غير دال	٠.٢٠	غير دال	٠.٣٩	غير دال
١٢	الانعزال	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٥٩	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٣	٠,٠١
١٣	أحلام اليقظة	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٦١٣	٠,٠١	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٤٦	٠,٠١
١٤	الإنكار	٠,٥٧	٠,٠١	٠,١٩	غير دال	٠,٧٠	٠,٠١	٠,٨٢	٠,٠١
١٥	الاسترخاء والانفصال الذهني	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,٠٥

١٦	***التنفيس الانفعالي***	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٤١	٠,٠١
١٧	***الدعابة***	٠,٧٦	٠,٠١	٠,١١	غير دال	٠,٦٢	٠,٠١	٠,٩٠	٠,٠١
١٨	***البحث عن إثابات بديلة***	٠,٧٥	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٣٨	٠,٠١	٠,٤٤	٠,٠١

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع أساليب مواجهة الضغوط مع متغيرات الالتزام والتحكم والتحدي والدرجة الكلية للصلابة لدى الطلاب المتفوقين نلاحظ الآتي:

١- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى ٠,٠١:

بعد الالتزام : نلاحظ من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠١ وذلك بين بعد الالتزام وأساليب مواجهة الضغوط الآتية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، تحمل المسؤولية ، تقبل الأمر الواقع ، الانعزال ، أحلام اليقظة ،الإنكار ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة) ، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعها زيادة في أساليب مواجهة الضغوط السابقة ، والعكس صحيح .

وقد وجد ارتباطا سلبيا بين الالتزام وأسلوب لوم الذات ، وهذا يدل على أن العلاقة عكسية أي أن الزيادة في متغير يعقبه نقص في المتغير الآخر والعكس صحيح .

بعد التحكم

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠١ وذلك بين بعد التحكم والأساليب التالية (التحليل المنطقي ، التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات

، البحث عن المعلومات ، إعادة التفسير الإيجابي ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الاسترخاء والانفصال الذهني ، التنفيس الانفعالي ، البحث عن إثابات بديلة)

بعد التحدي

كما نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط التالية (التحليل المنطقي ، البحث عن معلومات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، التنفيس الانفعالي ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة)

وقد وجدت علاقة سلبية بين بعد التحدي متغير واحد فقط وهو أسلوب لوم الذات .

الصلابة النفسية

ولمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط عند المستوى ٠,٠١ ، نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والأساليب التالية (التحليل المنطقي ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، تحمل المسؤولية ،تقبل الأمر الواقع ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، التنفيس الانفعالي ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة) ووجدت علاقة سلبية عكسية بين الصلابة النفسية وأسلوب لوم الذات .

٢- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى ٠,٠٥ في الآتي:

بعد الالتزام

نلاحظ من جدول (٩) أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك بين بعد الالتزام والأساليب الآتية (التحليل المنطقي ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي) ، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعها زيادة في أساليب مواجهة الضغوط السابقة ، والعكس صحيح .

بعد التحكم

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية وذلك بين بعد التحكم والأساليب التالية (تحمل المسؤولية ، لوم الذات ، الالتجاء إلى الله)

بعد التحدي

وقد وجدت علاقة ارتباطية ايجابية بين التحدي وبين (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات

، ضبط الذات ، تحمل المسؤولية ، الالتجاء إلى الله ، الاسترخاء والانفصال الذهني)

الصلابة النفسية

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك بين الصلابة النفسية والأساليب التالية (التركيز على الحل ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الاسترخاء والانفصال الذهني)

٣- وجود علاقة ارتباطية غير دالة

نلاحظ من الجدول أعلاه وجود بعض الارتباطات غير الحقيقية بين أبعاد الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وهي الآتي : العلاقة بين (بعد الالتزام وأسلوب الاستسلام) و بين (بعد التحكم من جهة وأساليب تقبل الأمر الواقع والاستسلام و الانكار والدعابة من جهة أخرى) و (بعد التحدي وأسلوب الاستسلام) و (الصلابة النفسية مع الاستسلام) .

مما سبق نجد غالبية أساليب المواجهة الثمانية عشر ترتبط مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) وذلك عند المستويين (٠,٠١) و (٠,٠٥) ، وهذا النتيجة يمكننا تفسيرها في ضوء ما توصل له (عباس ، ٢٠١٠) بأن الصلابة النفسية تساعد الفرد على الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة .

كما تتفق النتائج السابقة التي أشارت إلى وجود ارتباط بين أساليب المواجهة الإيجابية والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحدي ، التحكم) مع ما ذهب إليه (السيد ، ٢٠٠٧) في أن الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد والفعال مع الضغوط .

نتيجة الفرض الثاني

والذي ينص على" **توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العاديين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة**".

وللتأكد من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أساليب المواجهة من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، وفيما يلي النتائج.

جدول(١٠)

معاملات ارتباط أساليب المواجهة مع الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب العاديين

م	الأساليب	الالتزام		التحكم		التحدي		الدرجة الكلية للصلابة	
		ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة
١	*التحليل المنطقي*	٠,٤٤	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,٠٥
٢	*التركيز على الحل*	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٤٩	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٤٦	٠,٠١
٣	*المواجهة وتأكيد الذات*	٠,٢٢	غير دال	٠,٤٩	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,٠٥
٤	*ضبط الذات*	– ٠,٥٨	٠,٠١	٠,٥٣–	٠,٠١	٠,٣٣–	٠,٠٥	– ٠,٥٦	٠,٠١
٥	*البحث عن المعلومات*	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,٠٥
٦	*تحمل المسؤولية*	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٤١	٠,٠١
٧	*لوم الذات*	٠,٥٣	٠,٠١	٠,٥٩	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٣	٠,٠١
٨	*تقبل الأمر الواقع*	٠,٤١	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٤	٠,٠٥
م	الأساليب	الالتزام		التحكم		التحدي		الدرجة الكلية للصلابة	
		ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة	ر	مستوى الدلالة
٩	*إعادة التفسير الإيجابي*	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٣٧	٠,٠٥
١٠	*الالتجاء إلى الله*	٠,٦٣	٠,٠١	٠,٤٩	٠,٠١	٠,٥٥	٠,٠٥	٠,٤٦	٠,٠١
١١	*الاستسلام*	٠,٤٤	٠,٠١	٠,١٨	غير دال	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٣	٠,٠٥
١٢	*الانعزال*	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٣٤	٠,٠٥	٠,٥٦	٠,٠١
١٣	*أحلام اليقظة*	– ٠,٥٣	٠,٠١	٠,٥٩	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١
١٤	*الإنكار*	٠,٤٧	٠,٠١	٠,٢٢	غير دال	٠,٤٧	٠,٠١	٠,٤٩	٠,٠١
١٥	*الاسترخاء والانفصال الذهني*	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٥١	٠,٠١	٠,٤١	٠,٠١

١٦	***التنفيس الانفعالي***	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٣٨	٠,٠١	٠,٤٤	٠,٠١
١٧	***الدعابة***	٠,٤٤	٠,٠١	٠,٦٢	٠,٠١	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٤٦	٠,٠١
١٨	***البحث عن إثبات بديلة***	٠,٣٤	٠,٥	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع أساليب مواجهة الضغوط مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) لدى الطلاب العاديين نلاحظ ما يلي:

١- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى ٠,٠١ :

بعد الالتزام

نلاحظ من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠١ وذلك بين بعد الالتزام والأساليب الآتية (التحليل المنطقي ، التركيز على الحل ،لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ،الالتجاء إلى الله ، الاستسلام ، الانعزال ، الإنكار ، التنفيس الانفعالي ، الدعابة) ، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعها زيادة في أساليب مواجهة الضغوط السابقة ، والعكس صحيح .

وقد وجد ارتباطا سلبيا بين الالتزام من جهة وأسلوب ضبط الذات وأحلام اليقظة من جهة أخرى ، وهذا يدل على أن العلاقة عكسية أي أن الزيادة في متغير يعقبه نقص في المتغير الآخر والعكس صحيح .

بعد التحكم

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠١ وذلك بين بعد التحكم والأساليب التالية (التحليل المنطقي ، التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، البحث عن المعلومات ، تحمل المسؤولية ، لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ،الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة)

وقد وجدت علاقة سلبية بين بعد التحكم أسلوب ضبط الذات .

بعد التحدي

كما نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط التالية (تحمل المسؤولية ، لوم الذات ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، الاسترخاء ،التنفيس الانفعالي ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة)

الصلابة النفسية

ولمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط عند المستوى ٠,٠١ ، نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والأساليب التالية (التركيز على الحل ، تحمل المسؤولية ، لوم الذات ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار

،الاسترخاء والانفصال الذهني ، التنفيس الانفعالي ، الدعابة ، البحث عن إثابات بديلة

.)

ووجدت علاقة سلبية عكسية بين الصلابة النفسية وأسلوب ضبط الذات .

٢- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى ٠,٠٥ :

بعد الالتزام

نلاحظ من جدول (١٠) أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك بين بعد الالتزام والأساليب الآتية (البحث عن المعلومات ، تحمل المسؤولية ، إعادة التفسير الإيجابي ، الاسترخاء والانفصال الذهني ، البحث عن إثابات بديلة

بعد التحدي

كما نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط التالية (التحليل المنطقي ، التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، البحث عن المعلومات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الاستسلام ، الانعزال)

كما وجدت علاقة عكسية عند مستوى ٠,٠٥ بين التحدي وأسلوب ضبط الذات

الصلابة النفسية

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك بين الصلابة النفسية والأساليب التالية (التحليل المنطقي ، المواجهة وتأكيد الذات ، البحث عن المعلومات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الاستسلام) .

٣- وجود علاقة ارتباطية غير دالة

نلاحظ من الجدول السابق وجود بعض الارتباطات غير الحقيقية بين أبعاد الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وهي الآتي : العلاقة بين (بعد الالتزام من جهة وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات من جهة أخرى) والعلاقة بين (بعد التحكم من جهة و أسلوب الاستسلام والإنكار من جهة أخرى)

مما سبق نجد أن أغلب أساليب المواجهة الثمانية عشر ترتبط مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) وذلك عند المستويين (٠,٠١) و (٠,٠٥) ، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة ستفنسون Stephenson (1990) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وطرق المواجهة .

نتيجة الفرض الثالث :

والذي ينص على" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات أقرانهم العاديين دراسيا على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية** ".

وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار ت (t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين والعاديين على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد / الدرجة الكلية) .

وفيما يلي نتائج هذا الفرض :

جدول (١١)

نتائج اختبار (ت) لتوضيح الفروق بين متوسطات درجات

الصلابة النفسية (الأبعاد –الدرجة الكلية) لدى المتفوقين والعاديين

البعد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الالتزام	المتفوقين	٤٠,٩٦	٢,٥٥	٢٥,٧٣	٠,٠٠١
	العاديين	٢٦,١٦	٣,١٧		
التحكم	المتفوقين	٤٣,٩٦	٢,١٠	٤٣,٩١	٠,٠٠١
	العاديين	٢٠,٤٨	١,٠١		
التحدي	المتفوقين	٣٩,٢٨	٤,١٥	٢١,٠٨	٠,٠٠١
	العاديين	٢٥,٣٤	٢,١٦		
الدرجة الكلية للصلابة	المتفوقين	١١٥,٢٠	٥,٤٨	٤٣,٩٧	٠,٠٠١
	العاديين	٧١,٩٨	٤,٢٨		

يشير الجدول السابق (١١) إلى تحقق الفرض الثالث ، ويظهر ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المتفوقين دراسيا ، عند مستوى (٠,٠٠١) بين متوسطات درجات أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم ، التحدي) ، والدرجة الكلية للصلابة ، ترجع لمتغيري تصنيف الطالب (متفوق ، عادي) .

يعتقد الباحث أنه وبرغم الضغوط الدراسية التي يتعرض لها الطلاب فإن عددا منهم يتخطون هذه الضغوط ويتفوقون دراسيا ، وهذا ما بينه ارتفاع مستوى الصلابة النفسية للطلاب المتفوقين دراسيا عن أقرانهم العاديين .

ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواق ضد ما يقابل الفرد من ضغوط ، في ضوء مكوناتها الالتزام والتحدي والتحكم ، حيث يصف بيرجر Burger,1992 الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة ، والتي تشكل نوعا من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم لا يميلون على تحدي أنفسهم في مواجهة المشكلات الصعبة (الشربيني ، ٢٠٠٥) .

وإذا اعتبرنا التحصيل الدراسي من الصعوبات التي يعاني منها الطلاب ، فإن التلاميذ الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة وقدرة على تحمل الظروف الدراسية وبالتالي ينعكس ذلك على تحسن مستواهم التحصيلي ، وهذا ينطبق على الالتزام فالشخص الملتزم يقاوم ما يقابله من مواقف الضغط بقوة وصرامة .

هذا وقد توصلت كوبازا (Kopasa,1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا وضبطا داخليا ومبادأة ونشاطا ضد كل مواقف الضغوط ، وبما أن التكيف مع ضغوط البيئة الدراسية هو من أهم المؤثرات في التحصيل ، فإن الطلاب الأكثر صلابة يقاومون هذه الضغوط بفاعلية ، فالأشخاص الأكثر صلابة من وجهة نظر كوبازا يتعرضون للضغوط ولا يمرضون في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضا وعجزا .

بينما توصلت نتائج دراسة باجانا Pagana,1970 إلى أن طلاب كلية الطب ذوي الصلابة النفسية المرتفعة نظروا إلى خبراتهم الدراسية على أنها تخلق لديهم نوعا من التحدي وليس

التهديد ، أما الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة كانت الخبرات التي يتعرضون إليها تشكل لهم نوعا من التهديد ، وهذا ينطبق على منخفضي التحصيل الدراسي (الشربيني ، ٢٠٠٥)

نتيجة الفرض الرابع:

١-والذي ينص على" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين درجات أقرانهم العاديين دراسيا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة الحالية** ".

وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار ت (t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين والعاديين على مقياس أساليب مواجهة الضغوط .

وفيما يلي نتائج هذا الفرض:

جدول (١٢)

نتائج اختبارات (ت) لتوضيح الفروق بين المتفوقين والعاديين في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط

م	الأساليب	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	*التحليل المنطقي*	المتفوقين	١١,٠٦	٢,٨١	٠,٥٣	غير دال
		العاديين	١٠,٨	٢,١٠		
٢	*التركيز على الحل*	المتفوقين	١٠,٤٨	٢,١٦	١٠,٥٣	٠,٠٠١
		العاديين	٦,٨٢	١,١٧		
٣	*المواجهة وتأكيد الذات*	المتفوقين	١١,٠٦	٢,٧٩	٤,٥٣	٠,٠٠١
		العاديين	٨,٩٦	١,٧١		
٤	*ضبط الذات*	المتفوقين	١٢,٠٤	١,٨٩	١٢,٠١	٠,٠٠١
		العاديين	٧,٧٦	١,٦٦		
٥	*البحث عن المعلومات*	المتفوقين	١١,٣٢	٢,٢٨	١٠,٠٤	٠,٠٠١
		العاديين	٧,٠٨	١,٩٣		
م	الأساليب	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
٦	*تحمل المسؤولية*	المتفوقين	٩,٧٠	٢,٩٣	٠,٤١	غير دال
		العاديين	٩,٨٦	١,٤٠		
٧	*لوم الذات*	المتفوقين	٨,٥٠	٠,٩٧	١٣,٥١	٠,٠٠١
		العاديين	١٢,٠٠	١,٥٥		
٨	*تقبل الأمر الواقع*	المتفوقين	٨,٤٨	٢,٠١	٣,٩١	٠,٠٠١
		العاديين	١٠,٠٢	١,٩٢		
٩	*إعادة التفسير الإيجابي*	المتفوقين	٩,١٤	١,٩١	٧,٧٣	٠,٠٠١
		العاديين	١١,٩٦	١,٧٤		
١٠	*الالتجاء إلى الله*	المتفوقين	٩,٦٦	١,٩٣	٧,١٠	٠,٠٠١
		العاديين	١١,٨٢	٠,٩٤		
١١	*الاستسلام*	المتفوقين	٩,١٦	١,٩٨	٢,٣٧	غير دال

		العاديين	٩,٩٠	٠,٩٧		
١٢	***الانعزال***	المتفوقين	٩,٦٢	٢,٦٦	٤,٨٦	٠,٠٠١
		العاديين	١١,٦٢	١,١٩		
١٣	***أحلام اليقظة***	المتفوقين	٨,٨٨	١,٦٢	٦,٦٦	٠,٠٠١
		العاديين	١٠,٦٠	٠,٨٣		
١٤	***الإنكار***	المتفوقين	٩,٣٦	٢,٥٥	٦,٤٦	٠,٠٠١
		العاديين	١١,٩٤	١,٢٢		
١٥	***الاسترخاء والانفصال الذهني***	المتفوقين	١٠,٧٤	٢,٢٠	١١,٩٥	٠,٠٠١
		العاديين	٦,٧٠	٠,٩٣		
١٦	***التنفيس الانفعالي***	المتفوقين	٨,٧٤	١,٤٥	٠,٧٦	غير دال
		العاديين	٨,٥٤	١,١٦		
١٧	***الدعابة***	المتفوقين	١٠,٩٤	١,٣٠	٦,٣٩	٠,٠٠١
		العاديين	٩,٥٨	٠,٧٦		
١٨	***البحث عن إثابات بديلة***	المتفوقين	١١,٠٠	١,٦٤	١٠,٥٢	٠,٠٠١
		العاديين	١٤,١٢	١,٣٠		

يشير الجدول السابق (١٢) إلى تحقق الفرض الثالث ؛ باستثناء عدم وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أربعة أساليب ، حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق بالأساليب التالية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء والانفصال الذهني ، الدعابة) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح المتفوقين . كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية (لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار، البحث عن إثابات

بديلة) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح العاديين ، واستثنيت أساليب (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائيا بين المتفوقين والعاديين .

وتؤكد هذه النتائج على تأثير التصنيف (متفوق – عادي) على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

مما سبق نجد أن الطلاب المتفوقين يختلفون عن العاديين في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط ، حيث أن المتفوقين يستخدمون الأساليب الإيجابية أكثر من العاديين ، وقد كان ذلك واضحا في استخدامهم للأساليب الإيجابية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات) بدرجة أكبر من العاديين ، في مقابل أن الفروق كانت لصالح العاديين في أسلوبين إيجابيين فقط هما (إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله) .

ونجد أن استخدام الأساليب السلبية يصب لصالح العاديين ، فنتائج الجدول (١٢) توضح وجود فروق لصالح العاديين في استخدام ستة أساليب سلبية هي (لوم الذات ، الانعزال ، تقبل الأمر الواقع ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، البحث عن إثابات بديلة) ، في مقابل وجود فروق في أسلوبين سلبيين فقط لصالح المتفوقين هما (الاسترخاء ، الدعابة) .

وتوافق هذه النتائج ما ذهب إليه فريمان freeman 1971 والذي ذكر بأن المتفوقين يتميزون بصفات وخصائص مميزة لهم عن زملائهم العاديين في نفس أعمارهم مثل الثقة وضبط الذات والقدرة على حل المشكلات التي تعترضهم ، والاستكشاف والبحث (أحلام عيد الغفار ، ٢٠٠٣)

كما وافقت النتائج السابقة ما أثبتته دراسة تيرمان ١٩٢٥ بأن المتفوقين يتميزون بروج الفكاهة ، وأنهم الأفضل في القدرة على ضبط النفس وتحقيق الذات (سليمان وصفاء أحمد ،٢٠٠١)

الفصل الخامس

(الملخص والتوصيات والمقترحات)

- **ملخص الدراسة**

- **التوصيات**

- **المقترحات**

ملخص الدراسة

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط ، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية ، كما تهدف أيضا إلى التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة

الضغوط

النفسية .

منهج الدراسة :

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

أداة الدراسة :

قام الباحث في دراسته باستخدام المقاييس التالية :

١. مقياس الصلابة النفسية (إعداد : مخيمر ، ٢٠٠٦) ، وهذا المقياس مكون من ٤٧ فقرة ، وقد قام الباحث بتعديل بعض فقراته لتوائم البيئة السعودية .

٢. مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الهلالي ، ٢٠٠٩) ، ويشتمل على ثمانية عشر أسلوباً هي : أسلوب التحليل المنطقي ، أسلوب التركيز على الحل ، أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ، أسلوب ضبط الذات ، أسلوب البحث عن المعلومات ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب لوم الذات ، أسلوب تقبل الأمر الواقع ، أسلوب إعادة التفسير الإيجابي ، أسلوب الالتجاء إلى الله ، أسلوب الاستسلام ، أسلوب الانعزال ، أسلوب أحلام اليقظة ، أسلوب الإنكار ، أسلوب الاسترخاء والانفصال الذهني ، أسلوب التنفيس الانفعالي ، أسلوب الدعابة ، أسلوب البحث عن إثابات بديلة .

عينة الدراسة :

قام الباحث بأخذ عينة عشوائية طبقية ، تمثل جميع أفراد مجتمع الدراسة (طلاب المرحلة الثانوية) ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبا من طلاب التعليم الثانوي ، ويتوزع هؤلاء الطلاب على مكتبي الغرب والشرق ، وتم اختيار أربعين طالبا من كل مدرسة .

نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين .

- أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأربعة لدى الطلاب المتفوقين ، وهذه الأساليب هي (ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، التحليل المنطقي ، المواجهة وتأكيد الذات) ، وجاءت أساليب (التركيز على الحل ، تحمل المسؤولية ، الالتجاء إلى الله) في المراتب التالية على التوالي (٨، ٩، ١٠) ، وحل (أسلوب إعادة التفسير الإيجابي) في أدنى المدرج ليحل في الترتيب الرابع عشر . وكانت أساليب المواجهة الإيجابية لدى الطلاب العاديين متأخرة نسبيا في مدرج الترتيب على النحو التالي : جاء أسلوب (إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله) في المرتبتين الثالثة والخامسة ، وشغل أسلوب (التحليل المنطقي وأسلوب تحمل المسؤولية) المرتبة السابعة والحادية عشر، وفي أدنى المدرج شغلت أساليب (المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات، التركيز على الحل) المراتب التالية على التوالي (١٣، ١٥ ،١٦، ١٧) .

- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند المستويين (٠,٠١ – ٠,٠٥) ، بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، لدى الطلاب المتفوقين .
- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند المستويين (٠,٠١ – ٠,٠٥) ، بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) من جهة أخرى ، لدى الطلاب العاديين .
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقين والعاديين لصالح المتفوقين دراسيا ، عند مستوى (٠,٠٠١) في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام ، التحكم ، التحدي) ، ترجع لمتغيري تصنيف الطالب (متفوق ، عادي) .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق بالأساليب التالية (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء والانفصال الذهني ، الدعابة) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح المتفوقين . كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية (لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار، البحث عن إثابات بديلة) عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) لصالح العاديين ، واستثنيت أساليب (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائيا بين المتفوقين والعاديين.

التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، فإن الباحث يتقدم بالتوصيات التالية :

١- تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم .

٢-توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته .

٣-إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط ، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

٤-تصميم وإصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة للضغوط النفسية .

المقترحات :

سعيا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة فإن الباحث يقترح ما يلي :

١- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية ، تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي بالإضافة إلى درجات القدرات العامة المقدم من المركز الوطني للقياس والتقويم .

٢- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية .

٣- القيام بدراسة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس ، الحالة الاقتصادية ، والجنسية) .

٤- دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي .

المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم ، لطفي . (١٩٩٤). **مقياس عمليات تحمل الضغوط**. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

- أبو عزام ، أمل علاء الدين. (٢٠٠٥) . **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية**، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، ، جامعة عين شمس : القاهرة .

- أبو ندى، عبد الرحمن. (٢٠٠٧). **الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة** . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الأزهر:غزة

- إدارة التربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة بنين. (١٤٣١-١٤٣٢). **الدليل الإحصائي السنوي لعام ١٤٣١-١٤٣٢**، مكة المكرمة : مركز الحاسب الآلي والمعلومات.

- البحراوي ، أحمد. (٢٠٠٣). **الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة)** . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة الأزهر: القاهرة .

- بهجت، رفعت. (٢٠٠٤). **أساليب التعلم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة**،القاهرة : عالم الكتب.

- الجابري، إسماعيل. (٢٠٠١).**الضغوط النفسية التي تواجه الأطفال من منظور غير حضاري**. بحث غير منشور.

- جودة ، آمال عبد القادر. (٢٠٠٤). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى.** بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول ،كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين .

- جودة ، يسري .(٢٠٠٢). **تأثير نوعية الإعاقة – السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور**. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس ،كلية الآداب، جامعة المنوفية .

- حجازي، جولتان و أبو غالي، عطاف. (٢٠٠٩). مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة). **مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد٢٤** (١) ١١٠-١٥٦.

- حسان ، منال رضا . (٢٠٠٩). **الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية"** رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة طنطا : طنطا .

- حسين ، طه عبد العظيم وحسين ، سلامة (٢٠٠٦). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- حفني ، قدري (٢٠٠٢).**أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر**. رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس :القاهرة .

- حمادة ، عمر وعبد اللطيف ، عز . (٢٠٠٢) . الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. **مجلة الدراسات النفسية ، العدد الثاني**، ٢٢٩-٢٧٢.

- حمزة ، جيهان أحمد. (٢٠٠٢). **دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين**

من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة : القاهرة .

- دخان ، نبيل والحجار، بشير (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد١٤** (٢) ، ٣٦٩-٣٩٨.

- راضي ، زينب نوفل. (٢٠٠٨).**الصلابة النفسي لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية :غزة .

- الرشيد ، لولوة صالح. (١٩٩٩). **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية .** رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود : الرياض .

- الرشيدي ، بشير و الخليفي ، إبراهيم .(١٩٩٧). **سيكلوجية الأسرة والوالدية** ، الكويت: ذات السلاسل .

- الرفاعي، عزة . (٢٠٠٣). **الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**. رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس ،كلية الآداب ، جامعة حلوان : القاهرة.

- زهران ، نيفين محمد . (٢٠٠٣). **وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين.** رسالة ماجستير غير منشورة، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .

- سليمان ، عبدالرحمن و أحمد ، صفاء غازي . (٢٠٠١) . **المتفوقون عقليا** .القاهرة :مكتبة زهراء الشرق .

- السمادوني ، السيد عبد الرحمن . (١٩٩٠) . **إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات**. بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس ،كلية التربية، جامعة الفيوم : مصر.

- السهلي ، عبدالله . (١٤٣١) . **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى.** رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس ،كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .

- السيد ، عبدالمنعم . (٢٠٠٧) . أبعاد الذكاء الإنفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية .**مجلة الإرشاد النفسي ،عدد٢١**، ١٥٧-٢٠١.

- شتات، ابتسام محمود . (٢٠٠٨) . **العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية**. رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة .

- الشربيني ، هانم . (٢٠٠٥) . الإتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة .**مجلة كلية التربية- جامعة المنصورة ،عدد٥٩** ، ٣٤٧-٣٨٢ .

- شكري ، مايسة . (١٩٩٩) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة. **مجلة الإرشاد النفسي، عدد ١٠** ، ١-٤٢.

- الصنيع ، صالح بن إبراهيم . (٢٠٠٢) . العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، **مجلة جامعة الملك سعود، مجلد ١٤** ، ٢٠٧-٢٣٤.

- العازمي ، مناحي (٢٠٠٩). **الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين** ، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .

- عباس ، مدحت (٢٠١٠) . الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . **مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦** (١) ، ١٦٨-٢٣٣

- عبد الرحيم ، هالة شوقي . (٢٠٠١) . **مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان.** رسالة ماجستير، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس : القاهرة.

- عبد الغفار ، أحلام عبد الغفار .(٢٠٠٣) **الرعاية التربوية للمتفوقين دراسيا**. القاهرة : دار الفجر

- عبد الله ، منى محمود . (٢٠٠٢). **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية.** رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس :القاهرة .

- عبد الله ، عادل . (١٩٩١) . **اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين،** القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- عبد المعطي ، حسن . (١٩٩٤) . ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها. دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والأندونيسي، **المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد٨**، ٤٧-٨٨.

- عبدالمعطي ، حسن . (٢٠٠٦) . **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة : مكتبة الزهراء .

- العجيلي، شذى عبد الباقي . (٢٠٠٥) . **دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن**. بحث غير منشور، كلية التربية ، جامعة بغداد .

- عربيات ، أحمد . (٢٠٠٥) . فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة لثانوية ، **مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية** ، **مجلد ١٧**(٢) . ٢٥٠ -٢٦١ .

- عسكر، علي. (٢٠٠٣). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ، (ط٣)، القاهرة : دار الكتاب الحديث .

- العتري ، أمل . (١٤٢٥) . **أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجمية** . رسالة ماجستير، قسم علم النفس ،كلية التربية ، جامعة الملك سعود : الرياض .

- غيث ، سعاد و سهيلة ، بنات و حنان ، طقش . (٢٠٠٩) . مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. **مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ١٠** (١) ،٢٤٠ -٢٦٤ .

- مجدي ، محمود فهيم . (٢٠٠٧) . بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، **مجلة البحوث النفسية والتربوية (٢)** ، ٦٩-١١١.

- محمد ، إبراهيم . (٢٠٠٢) . **الهوية والقلق والإبداع** . القاهرة : دار القاهرة .

- مخيمر ، عماد . (١٩٩٦) . إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. **مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦**، (٢) ٢٧٥-٢٩٩.

- مخيمر ، عماد (١٩٩٧) . الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. **المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد ٧** (١٧) ، ١-٢٠.

- المزروع ، ليلى عبدالله. (٢٠٠٩). **أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر** . رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة .

- المفرجي ، سالم و الشهري ، عبد الله . (٢٠٠٨) . الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد١٩**، المنيا :جامعة المنيا، ١٥-٢٦.

- الهلالي ، عادل . (٢٠٠٩). **بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة**. رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس،كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة.

- هول ، وليندرزي . (١٩٨٧). **نظريات الشخصية**. ترجمة فرج أحمد، القاهرة : دار الشايع .

- الهيجان ، عبد الرحمن . (١٩٩٨) . **ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، الرياض: معهد الإدارة العامة.

- الهيجان ، لطفي. (١٩٩٢). نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها. **مجلة الإدارة العامة** ، الرياض: معهد الإدارة العامة العدد٧٥، ٦٩-٩٣.

- ياغي ، شاهر . (٢٠٠٦). **الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية** .رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية : غزة .

- يوسف ، جمعة سيد . (١٩٩٠). **التوافق النفسي**، عبد الحليم محمود السيد .القاهرة: مكتبة غريب.

المراجع الأجنبية

- Allen, L., Santrock, J. (1993). **Psychology W.M.C.**, New York: New American, Library.
- Allred, K.D & Smith, T.W, (1989). The Hardy Personality Cognitive and Physiological Responses to Evaluative Threat. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.50.No1,.257-266.
- Bootzin, R., (1991). **Psychology today**: an introduction, 7th, ed. McGraw- Hill, Inc.
- Cohen, R.J. (1994). **Psychology & adjustment**, **values**, **culture**, **and change**. Boston Allyn and Bacon.

- Colmean, J., C, Morris & G.G. Gloras, A,G. 1987. **Contemporary psychology and effective behavior**, 6th ed Seott, Forman and Comp.
- Cozzi, L, (1991).**The Influence of Hardness Stress and Social Support on A Cadmic A Achievement Among Urban Commuter Students**, Distraction Abstract International, Vol. 52.
- Ganellen, R.J. & Blaney P.H., (1984). Hardiness and social support as moderators of life stress, **Journal of Personality and Social Psychology**. vol 47(1) 156-163.
- Griffth (1993): " **Adolescent Coping with Family school**, **and peer stressors** ERIC (ED374367).
- Hannah, T.E, and Momissey. C, (1978). Correlates of Psychological hardiness in Canadian adolescents. **Journal of Social Psychology**. Vol 127(4), 339-344.
- Higgins, J.E. & Endler. N.S. (1995). **Coping life stress and psychological and somatic distress**. European of Personality, 9(4), 253-270.
- Hydon, (1986) . **The Pleasures of Psychological Hardiness**. New York :New American Library.

- Kobasa S.C. (1979). Stressful life events , **Journal personality and Social Psychology**. 37-111.
- Kobasa, s.c.,maddi,s.r.,kahn, s.(1982). Hardiness and health. A prospective syudy. **Journal of personalty and social psychology**,vol 42,168-177
- Kobasa, S,C., Maddi,S.R, Pacceatti, M.C & Zola,M.A., (1985) Effect tiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against llness, **Journal of Psychosomatic Research**, No.29, 525-533.
- Kristophers, S,L.(1996). **The Pleasures of Psychological Hardiness**. New York: New American, Library.
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H, (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, **Journal of Nursing and Heath Sciences**,No 5,181-184.
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, **Journal of Humanistic Psychology** 44(3) 279-298.
- Martin, . lee. H. Poon, L. & Fulks, J. (1992). Personality life events and coping in the oldest – old, International. **Journal of Aging and Human Development**,vol 34 (1), 19-30.

- Miller, sill, (Ed) (1982). **Child Stress**, New York, Double Danny Company Inc.
- Mitchell,E.J., (1989).**The Relationship Between Hardiness Level and Coping Strategies Among Baccalaureate**, **Nursing Students**, DAI, 27/02, 258
- Monat, A. & Lazarus, R. (1977). Stress and Coping An anthology N.Y., **Columbia University Press**, 1-10.
- Rush, Michael. (1995). Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change **Journal of Vocation Behavior**, Feb, 46(1): 17-39
- Stephenson, N,S, (1990).Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females, Employed as Attorneys and Bankers, DAI- B,50/90, 4262.
- Wiebe,d.j.,(1991).hardiness and stress moderation:A test proposed mechanisms. **Journal of personality and social psychology**,vol.60,no5. 98-99

الملاحق

قائمة الملاحق

- ملحق (١) إفادة مركز البحوث وإحياء التراث الإسلامي
- ملحق (٢:أ) مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية
- ملحق (٢:ب) مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية
- ملحق ٢:ج) قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الصلابة النفسية
- ملحق (٣) مقياس أساليب مواجهة الضغوط
- ملحق (٤) خطاب موجه لتسهيل عمل الباحث

ملحق (١)

إفادة مركز البحوث وإحياء التراث الإسلامي

Kingdom of Saudi Arabia
Ministry Of Higher Education
Umm Al-Qura University

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى

استمارة تسجيل (عنوان موضوع) رسالة علمية

لطلبة الدراسات العليا بجامعة أم القرى

عنوان موضوع الرسالة: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة

الطالب / الطالبة: خالد محمد عبدالله العبدلي ...... الرقم الجامعي: ٤٣٠٨٠٢٣٦

الدرجة العلمية: ☐ دبلوم عالي ☑ ماجستير ☐ دكتوراه

الكلية: التربية ...... القسم: علم نفس ...... التخصص: إرشاد نفسي

أوافق على تسجيل عنوان موضوع الرسالة المشار إليه أعلاه .

المرشد العلمي

الاسم : د. هشام محمد إبراهيم مخيمر

التوقيع :

التاريخ : ١٣/٥/١٤٣٢هـ

أتقدم أنا الطالب / الطالبة : خالد محمد عبدالله العبدلي ، إلى معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي، وأرجو اتخاذ الإجراءات اللازمة لتسجيل عنوان الموضوع أعلاه ، حسب المتبع في هذا الشأن، مع جزيل الشكر والتقدير .

التوقيع :

التاريخ : ١٢/٥/١٤٣٢

بعد البحث النصي في قواعد البيانات المتوفرة لدى المعهد ، بشأن عنوان موضوع الرسالة العلمية المشار إلى بياناتها أعلاه ، انتهينا إلى ما يأتي :

☑ تم تسجيل عنوان موضوع الرسالة

☐ لم يتم تسجيل عنوان الرسالة ، للأسباب التالية : ....

الموظف المختص بالمعهد

الاسم :

التوقيع :

لم تتم دراسته

الرقم: ٤٩٩٠ التاريخ: ١٣/٥/١٤٣٢ المشفوعات: ______

ملحق (٢:أ)

مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية

م	العبـــــــارة	دائماً	أحياناً	أبداً
١	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
٢	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملي علي من مصدر خارجي.			
٣	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
٤	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
٥	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
٦	اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.			
٧	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.			
٨	نجاحي في أمور (دراسة – عمل .... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخظ والصدفة.			
٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.			
١٠	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
١١	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
١٢	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
١٣	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
١٤	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
١٥	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
١٦	لايوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها			
١٧	أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة لتخطيطي.			
١٨	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.			
١٩	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه			
٢٠	لايوجد في الواقع شيء اسمه الحظ			
٢١	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.			
٢٢	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
٢٣	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.			
٢٤	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			
٢٥	أعتقد "أنه البعد عن الناس غنيمة".			
٢٦	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
٢٧	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على المثابرة.			
٢٨	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.			
٢٩	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.			

م	العبـــــــارة	دائماً	أحياناً	أبداً
٣٠	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
٣١	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.			
٣٢	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع عليّ			
٣٣	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.			
٣٤	أهتم كثيراً في ما يدور حولي من أحداث وقضايا.			
٣٥	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.			
٣٦	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
٣٧	الحياة بكل ما فهيا لا تستحق أن نحياها.			
٣٨	أؤمن بالمثل "قيراط حظ ولا فدان شطارة".			
٣٩	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.			
٤٠	أشعر بالمسئولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
٤١	أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من أحداث.			
٤٢	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.			
٤٣	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن.			
٤٤	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.			
٤٥	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.			
٤٦	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.			
٤٧	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			

ملحق (٢:ب)

مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس(ص)

الاسم:..اختياري* اسم المدرسة:..

الصف:..

عزيزي الطالب :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهمنا والتي تفيدنا في عمل بحث علمي ، ونأمل منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة (√) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة :

- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة (√) تحت خانة (تنطبق دائما) .
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا فضع علامة (√) تحت خانة (تنطبق أحيانا).
- وإذا كانت العبارة لا تنطبق عليك فضع علامة (√) تحت خانة (لا تنطبق أبدا).

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة من دون أن تجيب عليها ، مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر حقيقة عن ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة

م	العبـــــــارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
١	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
٢	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملي علي من مصدر خارجي.			
٣	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
٤	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
٥	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.			
٦	اقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.			
٧	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها.			
٨	نجاحي في أمور (دراسة – عمل .... الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الخطط والصدفة.			
٩	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.			
١٠	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
١١	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
١٢	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
١٣	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.			
١٤	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
١٥	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
١٦	حياتي عشوائية عديمة الأهمية.			
١٧	أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة لتخطيطي.			
١٨	المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي.			
١٩	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.			
٢٠	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه.			
٢١	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.			
٢٢	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.			
٢٣	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.			
٢٤	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.			
٢٥	أعتقد "أنه البعد عن الناس غنيمة".			
٢٦	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.			
٢٧	أعتقد أن مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحملي قدرتي على			

م	العبـــــــارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
	المثابرة.			
٢٨	اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.			
٢٩	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.			
٣٠	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
٣١	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.			
٣٢	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع عليّ			
٣٣	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.			
٣٤	أهتم كثيراً في ما يدور حولي من أحداث وقضايا.			
٣٥	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.			
٣٦	الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
٣٧	الحياة بكل ما فهيا لا تستحق أن نحياها.			
٣٨	أؤمن بالمثل "أعطني حظاً وارمني في البحر".			
٣٩	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.			
٤٠	أشعر بالمسئولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
٤١	أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري حولي من أحداث.			
٤٢	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.			
٤٣	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن.			
٤٤	أخطط لأمور حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.			
٤٥	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.			
٤٦	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.			
٤٧	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			

ملحق (٢: ج)

قائمة بأسماء المحكمين لمقياس الصلابة النفسية

قائمة المحكمين

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية
١	أ.د. ربيع سعيد طه	أستاذ
٢	أ.د. إلهامي عبدالعزيز	أستاذ
٣	د. إبراهيم أحمد عالم	أستاذ مشارك
٤	د. يحى حياتي نصاري	أستاذ مشارك
٥	د. هاني سعيد حسن محمد	أستاذ مساعد

ملحق (٣)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس (أ- م- ض)

الاسم:..اختياري* اسم المدرسة:..
الصف:..

عزيزي الطالب :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهمنا والتي تفيدنا في عمل بحث علمي ، ونأمل منك قراءة كل عبارة بعناية حيث إنها تشير إلى بعض المشاكل والصعوبات والخبرات المؤلمة التي تواجه كل منا ،وتحت كل عبارة من هذه العبارات أربع استجابات نرجو منك ترتيبها وفقا لتفضيلك لها بحيث تعطي الرقم(١) للاستجابة الأكثر تفضيلا لها ، ورقم (٢) للتفضيل الذي يليه،وهكذا حتى الرقم(٤) وهو يساوي أقل الاختيارات من حيث الأهمية بالنسبة لك.

نأمل منك توخي الدقة والأمانة ، مع رجاء الإجابة عن جميع الفقرات وعدم ترك أي عبارة دون إجابة .

مثال تجريبي:

عندما تواجهني مشكلة في حياتي فإنني:	ترتيب
أ- أستشير أحد أصدقائي	
ب-أتركها هكذا دون حل	
ج- أدعو الله أن يخلصني منها	
د- أغضب وأنفعل	

١	عندما تزيد لدي الضغوط والأزمات فإنني:	
أ -	ألوم نفسي على المواقف التي فشلت فيها.	
ب-	أكثر من الاستغفار والعبادات ليزول عني الكرب والضيق.	
ج -	أشعر أن البكاء أو الصراخ يخفف من قلقي.	
د -	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين لكي أحل مشكلتي.	

٢	عند زيادة الأعباء أو الأزمات فإنني:	
أ -	أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال تجاه هذه الأعباء.	
ب-	أرى أن هذا هو حال الدنيا يوم لك ويوم عليك.	
ج -	أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي.	
د -	أشعر أنني قد قصرت في أدائي لعملي.	

٣	أواجه الصعوبات من خلال:	
أ -	تركيز كل جهدي على تنفيذ ما أريد عمله.	
ب-	كتمان مشاكلي عن الآخرين.	
ج -	لا أسامح نفسي على أخطائي.	
د -	ممارسة الرياضة المفضلة لي أكثر من المعتاد لتحديد نشاطي.	

٤	عندما أتعرض لمشكلة أو أزمة فأنني:	
أ -	ألوم نفسي كثيراً على ما يحدث لي من مشاكل.	
ب-	أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل هذه المشكلة.	
ج -	أحاول التعرف على أسباب هذه المشكلة.	
د -	ألجأ إلى الله عز وجل طلباً للعون والهدى.	

٥	أثناء الأزمات والصعوبات فإنني:	
أ -	أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي.	
ب-	أعمل بالمثل القائل " أضحك للدنيا تضحك لك".	
ج -	ألجأ إلى استخدام الأدوية والمهدئات.	
د -	أقارن نفسي بمن هم أقل حظاً مني.	

٦	عندما أتعرض لمواقف أو مشكلات صعبة فإنني:	
أ -	أهمل الأنشطة التي تبعدني عن هدفي في حل مشكلاتي.	
ب-	أتقبل المشكلات وأتعايش معها.	
ج -	أبتعد عن الناس.	

د -	أقنع الآخرين بسلامة موقفي.	

٧	عندما أتعرض لمواقف ضاغطة وأزمات فإنني:	
أ -	أشعر أنني المسئول عن هذه المواقف التي تحدث لي.	
ب-	أشعر بالسرحان أو شرود الذهن "زيادة أحلام اليقظة".	
ج -	أصبح أكثر صلابة وقدرة على مواجهة المشاكل في المستقبل.	
د -	أشعر أن المواقف الصعبة تجعلني شخصاً أقوى وأفضل.	

٨	عند حدوث الأزمات:	
أ -	أحصل على إجازة للراحة لأصبح أكثر قدرة على مواجهة الأزمات.	
ب-	أشعر أن المشكلات التي تصادفني مجرد أوهام لا ينبغي الاهتمام بها.	
ج -	أشعر أنني أنفعل على من حولي.	
د -	أعمل بالمثل القائل"شر البلية ما يضحك".	

٩	يجب علينا عند مواجهة ضغوط الحياة:	
أ -	أن نضع الخطط للخروج من الأزمات.	
ب-	أن نتمسك بالدفاع عن حقوقنا لنخفف ما نشعر به من ضغوط.	
ج -	نقنع أنفسنا بالقول" ليس بالإمكان أفضل من ما كان".	
د -	أن نشعر أن هذه المشكلات التي نواجهها أمور تافهة لا ينبغي الاهتمام بها.	

١٠	أن الخبرات المؤلمة أو الحادة تجعلني:	
أ -	أعمل بالمثل القائل "البعد عن الشر غنيمة".	
ب-	أواجه المواقف الصعبة بشجاعة.	
ج -	أعمل بالمثل القائل"ما خاب من استشار".	
د -	أكثر من العبادات وأذكر الله كثيراً ليطمئن قلبي.	

١١	حينما أشعر بالتوتر والإجهاد النفسي فأنني:	
أ -	أصرح باستيائي وعدم رضاي للأشخاص الذين يسببون لي أي مشكلة.	
ب-	أتجنب الانفعال والعصبية.	
ج -	أعتقد أنه لا فائدة من محاولة حل مشكلاتي.	
د -	أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي.	

١٢	المشاكل الصعبة تجعلني:	
أ -	أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث به هذه المشكلات لبعض الوقت.	
ب-	أكثر عدواناً وانفعالاً.	

ج -	أزيد من النكات والسخرية.	
د -	أكثر رغبة في النوم أو مشاهدة التلفزيون أو تناول الطعام.	

١٣	الحل الأمثل لأي مشكلة يبدأ:	
أ -	بأن نحاول الاستفادة من مواقف مشابهة لها.	
ب-	بتأجيل التفكير في المواقف الصعبة لأن ذلك يساعد على عملية الحل.	
ج -	بالتركيز على أهم جوانب المشكلة ثم الأقل أهمية وهكذا.	
د -	بأن نتعرف على الأسباب التي أدت إلى المشكلة.	

١٤	عندما تواجهني مشكلة:	
أ -	لا أجد حرجاً في مواجهة الآخرين بأخطائهم التي أدت لوقوعي في هذه المشكلة.	
ب-	أرى أن السخرية منها ومقابلتها بالدعاية يساعدني على مواجهة هذه المشكلة.	
ج -	أغير من أنشطتي وهواياتي لأصبح أكثر قدرة على الخروج من هذه المشكلة.	
د -	يمكن أن ألحق الأذى بنفسي وبالآخرين.	

١٥	من أهم أساليب مواجهة الأزمات:	
أ -	طلب النصيحة والمساعدة من أهل الخبرة.	
ب-	ضبط النفس وعدم التسرع.	
ج -	الاستعانة بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغوط.	
د -	الإيمان بالمثل القائل" من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته".	

١٦	كثرة المشكلات التي يقابلها الفرد تجعله:	
أ -	يؤمن بالمثل القائل " حيث ما تقف السفينة اربطها".	
ب-	يعمل على توفير جهده للأوقات التي تخلو من المشاكل.	
ج -	يبتعد عن أي فرد يذكره بمشاكله.	
د -	يركز كل الجهد على حل المشكلات الأسرية.	

١٧	يجب على الإنسان عند تعرضه لأزمة:	
أ -	عدم الاندفاع حتى لا تنكشف الأمور.	
ب-	إصلاح أخطائه حتى لا تتكرر المشاكل.	
ج -	لا يتلفت للأزمات والمشاكل لأن الحياة مستمرة.	
د -	أن ينسى المشكلة لبعض الوقت.	

١٨	من أفضل الطرق لحل مشاكلنا:	
أ -	الإيمان بأن الإنسان مسئول عن كل ما يحدث له من أزمات.	
ب-	أن يحرص الإنسان على الوصول للحقيقة من كل المصادر المتاحة.	
ج -	أن نتجاهل المشكلة تماماً ونمارس حياتنا المعتادة.	
د -	أن نشغل أنفسنا باللعب لتحديد نشاطنا وقدراتنا في مواجهة هذه المشكلات.	

ملحق (٤)

خطاب موجه لتسهيل عمل الباحث

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية و التعليم
الإدارة العامة
للتربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
إدارة التخطيط والتطوير

الرقـــم : ٣٢١١٠٣٩٧٨
التـــاريخ : ٢٧/ ٦ / ١٤٣٢هـ
المشفوعـات : + مقاييس

الموضوع / الموافقة على إجراء دراسة

((تعميم لبعض المدارس الثانوية الحكومية(بنين)))

المكرم مدير مدرسة حفظه الله

السلام عليكم ورحمه الله وبركاته..... وبعد

فبناء على خطاب عميد كلية التربية بجامعة أم القرى ذي الرقم ١/١٦٢٥٠ وتاريخ ١٤٣٢/٦/٢٧هـ بشأن طالب الدراسات العليا بقسم علم النفس/ خالد محمد عبدالله العبدلي والذي يعد رسالة للحصول على درجة الماجستير بعنوان :

((الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة))

وحيث إن الدراسة تتطلب تطبيق المقاييس المرفقة من قبل عينه من طلاب مدرستكم . لذا نأمل حثهم على تعبئتها وإعادتها إلى الباحث شخصياً . شاكرين لكم كريم تعاونكم خدمة للبحث العلمي .

وتقبلوا تحياتي،،،،

مدير عام
التربية والتعليم بمنطقة مكة المكرمة
بكر بن إبراهيم بصفر

ص . إدارة التخطيط والتطوير
ص . للباحث